NLP ile Hafıza Teknikleri

Hafıza Geliştirmenin Pratik Yolları

Bülent Şenyürek & Z. Müge Kasaroğlu

DİKKAT ÇOK ÖNEMLİ NOT:

Bu e-kitap Süper Beyin dergisinin Şubat ayı hediyesidir. Kitap her dergi için sadece bir kez indirilebilir. Hiçbir şekilde başkalarına dağıtılamaz ve hiçbir ortamda başka kişi ve kurumların kullanımına sunulamaz. Aksi şekilde kullananlar T.C. kanunlarına ve vicdani değerlere göre suç işlemiş sayılır. Önemle duyurulur.

NLP ile Hafıza Teknikleri

Hafıza Geliştirmenin Pratik Yolları

Bülent Şenyürek - Z. Müge Kasaroğlu

Süper Beyin

Tüm yayın hakları SÜPER BEYİN dergisine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılamaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

NLP ile Hafıza Teknikleri

Bülent Şenyürek - Z. Müge Kasaroğlu

Yayın Yönetmeni: Adem Özbay
Editör: Nurhan Baltalı
Kapak Tasarım: Gökhan Koç
İç Tasarım: Yeliz Yıldız
ISSN: 1308-9536

SÜPER BEYİN DERGİSİ
Zekaevi Yayıncılık Ajansı
Salkım Söğüt Sokak Birlik Han No: 7/1
Cağaloğlu Eminönü İST.
Tel: 0212 512 21 11 Faks: 0212 512 21 12
www.superbeyin.net - superbeyindergisi@gmail.com

NLP ile Hafıza Teknikleri

Hafıza Geliştirmenin Pratik Yolları

Süper Beyin

ÖNSÖZ

Binlerce insanın doldurduğu salonda bir kişi sahneye çıkıyor. O anda büyük bir alkış tufanı kopuyor. Bu kişinin birazdan yapacağı gösteriyi siz dâhil, oradaki hiç kimse inanamıyor. Bu kişi ilk sıradaki insanlardan başlayarak herkesin adını ve soyadını soruyor. 15 dakika sonra 1000 kişinin adını aklına kodlamış olarak kodladığı isimleri tekrar etmeyi başarıyor.

Hayatınızın tüm alanlarında kullanabileceğiniz böylesine güçlü bir hafızaya sahip olabilmek ister miydiniz? Kim istemez, değil mi? "Ama nerde! Onlar şanslı insanlar, benim ise hafızam çok zayıf." mı diyorsunuz? Yanılıyorsunuz.

Herkesin beynindeki nöron sayısı eşittir. İnsan beyninin 1 milyar nörondan (sinir hücresinden)oluştuğu bilinmektedir. Bilgilerimizi bu nöronlara depolarız. 1 milyar nörona dünyada üretilmiş tüm bilgileri depolayabilirsiniz. Bir tek kişinin kapasitesi buna yeter. Herkes dünyaya aynı sayıda nöron ile geldiğine göre, bu kişi herhangi biri olabilir. Herkesin beynindeki nöron sayısı eşit olduğuna göre herkes eşit bir potansiyele sahiptir.

Diyebilirisiniz ki; çevremize şöyle bir baktığımızda hiç de birbirine eşit zihinsel kapasiteye, zihinsel eyleme sahip insanlar göremiyoruz. Haklısınız; kapasitenizin olması onu kullanabildiğiniz anlamına gelmiyor. İçine istediğiniz gibi bilgi yüklediğiniz ve

istediğiniz zaman bu bilgileri çağırabildiğiniz anlamına da gelmiyor.

Şöyle örneklendirelim: Bir fabrikanız var ve birçok (1 milyar) deponuz var. Bu fabrika ve depolar arasında yollarınız var ve kimine de daha yol oluşturmamışsınız. Bazı depolar birbiri ile bağlantılı, bazıları ise değil. Bazı depoları belirli bir tür mal için kullanıyorsunuz yani uzmanlaşmışlar. Bazılarını ise çok kullanmadığınız için körelmişler.

Tüm yollarda yeterli çalışma yaptığınız da söylenemez. Bazı yolları çok geliştirirken, bazılarını oldukça ihmal etmişsiniz. Bazı depolara birden fazla yol yaparken, yolların kalitesini artırırken, bazılarının arasındaki bağlantıyı tamamen koparmış bile olabilirsiniz.

İşte bu depolar, yani hücre sayısı herkeste eşitken, yollar yani nöronlar arasındaki bağlar kişiden kişiye değişiklikler gösterir.

Nörotransmitterler denen bu bağlar; beynimizdeki hücreler (nöron) arasındaki bilgi akışını sağlar. Duyu organlarımızdan aldığımız bilgilerin, iç dünyamızda ürettiğimiz bilgilerin, hücrelere ve hücreler arası transferinde bu bağlar rol oynar.

Eğer beynimizdeki tüm nörotransmitterler ölürse beyin boş bir çuvala döner ve hiçbir işlem yapamaz. Çünkü bilgiyi depolamak ve bilgiyi taşımak (çağırmak) mümkün olmaz. Nörotransmitterler hücre değildirler, artabilir, çoğalabilir ve ölebilirler.

1 milyar nöronun hepsinin arasında bir bağ yoktur. Bütün bağlar öğrenmelerimize, zihnimizi geliştirecek eylemlerde bulunmamıza bağlıdır. Zekâ bu bağların artmasıyla doğru orantılıdır. Hücre sayısıyla ilişkisi yoktur.

Zihnimiz aynı anda birçok hücredeki bir biriyle ilişkili veya ilişkisiz bilgilere ulaşabiliyor ve arada bağ kura biliyorsa, bu orana bağlı olarak düşünme ve üretme kapasitesine sahibizdir. Yani bir hücreden aynı anda ne kadar çok bağ çıkıyor ve ne kadar çok diğer hücrelere bağlanıyorsa zihnimizi o kadar çok kullanıyoruz demektir.

Öyleyse, yapmanız gereken, zihninizdeki hücre sayısından, genetik özelliklerimizden şikâyet etmeyi bırakıp, nörotransmitter bağları artırmak olmalıdır. Kitapta okuyacağınız teknikler ve sistemler size bu olanağı sağlayacaktır.

Şimdi birazda hafıza tekniklerinin ne kazandıracağı üzerinde duralım:

Zihinsel gücünüzün farkında olmak; yaşam potansiyelinizin farkında olmanızı sağlar ve olumsuzluklar karşısında, başarısızlıklar karşısında direnmeyi ve alternatif üretmeyi öğretir. Böylece gerçek gücünüzü keşfedersiniz.

İnsanların zayıf ve yetersiz hafızaları olduğunu düşündükleri için neler kaybettiklerini fark etseniz inanamazsınız. Yapamayacağına, başaramayacağına inandığı, kendine güvenmediği için büyük fırsatları kaçırır birçok insan.

Güçlü bir hafızası olduğunu fark eden, onu güçlendiren insanlar ise kendilerine sınır koymaktan ve yapamadıklarına dair listeler oluşturmaktan vazgeçerler.

Hafıza tekniklerini öğrendiğinizde sınırlarınızı kaldıracak ve hayata berrak ve olduğu gibi bakmayı öğreneceksiniz.

Genellikle öğrencilerin en çok şikâyet ettikleri nokta çalıştıkları halde unutmaktır. Aslında unutmuyorsunuz, sadece hatırlamada zorluk çekiyorsunuz. Çünkü büyük bir ormanın içine gelişi güzel atılmış yaprakları bulmak imkânsızdır. Ama türü ve yeri kesin olarak belirlenmiş şeyleri bulabilirsiniz.

Hafıza teknikleri sizi tekrar derdinden kurtarıp, zihninizin el değmemiş noktalarını harekete geçirerek bilgileri belli yerlere depolamanızı sağlayacak ve günler, haftalar, aylar, yıllar bile geçse istediğiniz an bilgilerinize ulaşabileceksiniz.

Hafıza teknikleri kısa sürede kolay ve hızlı öğrenmeyi sağlar ve böylece şehir toplumlarının ve öğrencilerin en büyük sıkıntılarından biri olan "zaman problemi"ni ortadan kaldırır. Saatlerce ders çalışmak zorunda kalmazsınız.

Hafıza tekniklerini öğrenen öğrenciler; hayatın bir aşamasında bile olsa başarılı olabileceklerini görüp, hayatın her aşamasında başarıyı yakalamaya yöneleceklerdir.

Özgüven eksikliğini giderip, zamanla her alanda kendine güvenmeyi öğreneceklerdir.

Başarılı olmanın verdiği, başarabilmenin vermiş olduğu zevki tadan örgenci, derslerden değil, dersler öğrenciden korkmaya başlar.

Öğrendiğiniz her şey geleceğinize değerli bir yatırımdır. Edindiğiniz her kabiliyet yaşamda sizleri merdivenin üst basamaklarına çıkaracak bir araçtır ve başarmak, güçlü olmak için her zaman yeni araçlara ihtiyaç vardır.

Bülent ŞENYÜREK
Zeynep Müge KASAROĞLU

1. BÖLÜM

1 + 1 = 4 EDER Mİ?

Yıllardır süregelen araştırmalara rağmen, halen beynimizin gizemi tam olarak çözülmüş değil. Bilim adamları her gün bu konuda birçok teori ileri sürmekteler.

Örneğin; okumayı gözümüzle değil de, beynimizde yaparsak, dakikada yüz bin kelime okuyacak bir kapasiteye sahip olduğumuz bunlardan biri.

Ayrıca sürekli beynimizin yüzde kaçını kullandığımıza dair de birçok söylenti dolaşmakta ortalıkta. Bir bakıyoruz % 11'ini, bir bakıyoruz % 1'ini, bir bakıyoruz %3'ünü kullanıyormuşuz. İlginç olansa daha bütününü çözemediğimiz bir yapının, kaçta kaçını kullandığımıza dair sonuçlar üretebilmemiz.

Eğer torbada kaç kilo elma olduğunu bilmiyorsak, nasıl oluyor da yediğimiz miktarın yüzdesini hesap edebiliyoruz?

Aslında yapmamız gereken hesap da ne kadarını kullandığımız değil, ne ka-

darını kullanabileceğimiz, daha fazla kullanmak için neler yapabileceğimiz üzerine olmalıdır. Kaçta kaçını kullandığımız değil, mümkün olduğunca çoğunu nasıl kullanabileceğimiz üzerine düşünmek, araştırmak ve teknikler geliştirmek bize fayda sağlayacak olandır.

Beynimin İçinde Ne Var?

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren, kendilerine bu soruyu daha sıkça sormaya başlayan bilim dünyası; araştırmalarını artırarak bu konuya ağırlık vermeye başladı.

Yapılan çalışmalar neticesinde bu gizemli yapının ne kadarını kullandığımız netleşmese de, gerçekten karmaşık ve bir o kadar da olağanüstü yeteneklere sahip olduğunu artık biliyoruz.

İnsanoğlunun geldiği ve gitmekte olduğu yola bakarsanız aslında bunu kavramak o kadar da zor değil. Bundan elli yıl önce hayal olanlar, bugün gerçekliğimizin ayrılmaz bir parçası.

İlk bilgisayarlar evimize dahi sığmayacak büyüklükteyken, şimdi onlardan çok daha güçlü ve hızlı olanlarını cebimizde taşıyoruz.

Cep telefonlarıyla görüntülü iletişim kurmaktan, kredi talebine kadar her şeyi yapıyoruz. Sanal alem ile gerçek alem birbirine o kadar karıştı ki, teknolojinin hızına yetişmek için ne yapacağımızı bile şaşırmış durumdayız.

Dedelerimiz, babalarımız olanlar karşısında şaşkına dönüp,

defalarca kullanma klavuzunu okudukları halde hiçbir şey anlamazken, biz anne karnında eğitim almışız gibi iki düğmeye basıp bitiriyoruz işi. Bir de üstüne üstlük, büyüklerin bunu nasıl çözemediklerine anlam veremiyoruz.

Onlarsa bizim zekamız karşısında gururla, bir tavus kuşu misali kabarıyorlar:

"Bizim oğlan çok zeki maşallah, ben bu DVD'nin altyazı ayarlarını yapayım diye ders kitabı gibi kılavuzu okurken, aldı kumandayı eline başlattı filmi, yapıştırdı altyazıyı. Nerden anladı şaştım kaldım. Ben diyordum zaten televizyonun karşısında saatlerce oturup boş boş baktığına aldanmayın, bu çocuk zeki!"

Şimdi bu durum size üstünlük sağlıyor gençler ama fazla sürmeyecek saltanatınız. Beyin denen mucidin yapacaklarına sizinde yetişmekte zorlanacağınız zaman gelecek elbet. Onun sınırsızlığının farkına vardıkça, sizin de soluğunuz kesilecek.

Beynimizle ilgili sorular her geçen gün cevaplanırken, sahip olduğumuz bu muhteşem yapı karşısında heyecanlanmamak mümkün değil. Yaptıklarımız yapacaklarımızın habercisi adeta. Sonu gelmeyecekmiş gibi görünen bir gelişimin ardına takılmış gidiyoruz.

Nasıl yapıyoruz tüm bunları? Aramızdan çıkan birkaç dahinin yaptıklarının mı sefasını sürüyoruz? Yoksa dahilik sadece toplumsal bir önyargı mı? Bu soruların cevaplarını ilerleyen sayfalarda bulacaksınız, ama önce beynimizin içindeki keşif yolculuğumuza devam edeceğiz.

Sağ - Sol Beyin mi? Hani Benim Tek Beynim Vardı?

Rahat olun, kandırılmış değilsiniz. Yıllarca tek beyninizin olduğuna inanıp, şimdi iki tane olduğunu öğrenip sarsılmayacaksınız.

Gerçekte iki yarım küreden oluşan tek bir beyne sahipsiniz. Beyninizin bu yarımküreleri aralarında iş bölümü yaparak çalışırlar. Her ikisinin de görevleri farklıdır.

Sol beyin işi matematiksel işlemler, dil, mantık, bilim, analiz iken, sağ beynin işi; hayal gücü, sanat, sezgiler, bütünü görmek, üç boyutlu düşünme, müzik ve sentez üzerine kuruludur.

Bu ikisini fabrikada çalışan iki işçi gibi düşünebilirsiniz. Sahip oldukları görevler doğrultusunda üretim yaparlar. Dış dünyadan algıladıklarını, fabrikada işler, yorumlar ve size sunarlar.

Sol beyin kelimler ve sayılar yoluyla çalışır. Sağ beyin ise görüntülerle düşünür. Ayrıca sol beyin bedenin sağ yarısını yönetirken, sağ beyin sol yarıyı yönetir.

Sol beyni bir bilgisayara, sağ beyni de bir cam küreye benzetebilirsiniz.

Sol beyin mantıksal analizlerle adım adım çalışırken sağ beyin; hayal etmekte, kurgulamakta ve bütünü algılamaktadır.

Sonuçta her ikisi de tek bir fabrika da çalışan işçilerdir ve o fabrikaya yaptığınız yatırım ölçüsünde, üretim ve kar elde edersiniz.

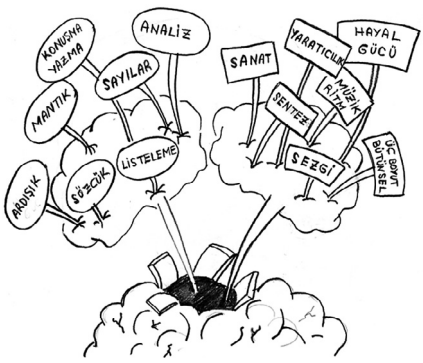
Hangisini Kullansam Acaba?

Sağ ve sol beynin görevlerini okurken, muhtemelen kiminiz sol beyni daha işlevsel bulurken, kiminiz "Sol beyin de neymiş, sağ beyin en iyisi" gibi düşüncelere kapıldınız.

Özellikle belirtelim ki; hangisi size daha yakın, daha iyi geldiyse, yani hangisine içiniz daha çok ısındıysa, onu daha çok kullanıyor olma ihtimaliniz yüksektir.

Bazı insanlar vardır; hep mantığın yolunu izlerler. En basit şeyde bile hesapların arasına gömülürler. Ayrıntıları kolaylıkla fark edip, detaya inebilirler. Ezbere çok yatkındırlar ve sayılarla araları çok iyidir.

Bazı insanların da hayal güçleri çok gelişmiştir. Kimsenin ummadığı bir anda çok ilginç fikirler ortaya atarlar. Yaratıcılıkları gelişmiştir. Bütünü kolaylıkla algılayıp aktarabilirler. Enteresan benzetmeler kullanıp, olayları şaşırtıcı bir şekilde birbirine bağlarlar.



Bunun sebebi zihinlerindeki terazinin bir kefesinin daha

ağır basmasıdır. Kimisi sol beynini kullanmaya daha yatkınken, kimisi de ağırlıklı olarak sağ beynini kullanmaktır.

Prof. Ornstein insanların sağ ve sol beyinlerinden birini diğerinden daha öncelikli olarak kullanabileceklerini ortaya koyan ve beynin sağ - sol yarımküreleri üzerine yapılan araştırmaların temelini atan kişidir.

Ornstein aynı zamanda; iki beyin birlikte çalışırsa, genel yetenek ve etkide çok büyük bir artış olduğunu da keşfetti.

Eskiden zekanın beynin büyüklüğü ve beyin hücrelerinin sayısıyla doğru orantılı olduğu zannediliyordu.

Ancak günümüzde; zekanın beyin hücrelerinin sayısıyla değil, beyin hücrelerinin arasındaki bağların artmasıyla doğru orantılı olduğu anlaşılmış durumdadır.

Aslında bu son derece iyi bir haberdir. Çünkü zeka beyin hücrelerinin sayısına bağlı olsaydı, hiç şansımız kalmazdı. Beyin hücreleri çoğalmadığı ve öldükten sonra yenilenmediği için, zihnimizin potansiyelini artırmak, zekamızı geliştirmek gibi kavramlar hayatımızda doğmadan ölmüş olurdu.

Oysa beyin hücreleri arasındaki bağlar güçlendirilebilir ve arttırılabilir bir yapıya sahiptir. Yani zihinsel kapasitemizi ve yeteneklerimizi arttırmak bizler için mümkün olan bir şeydir.

Ornstein'nin de ortaya koyduğu gibi; "İki beyinden zayıf olanı, daha kuvvetli olan ile işbirliği içinde çalışmak için harekete geçirilirse; genel kapasitede de büyük bir artış olur."

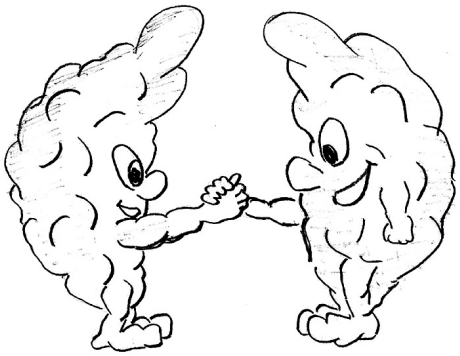
Yani "Hangisini kullansam acaba?" sorusuna vereceğiniz yanıt; "Her ikisini de" olmalıdır.

Terazinin kefelerini dengeleyip, fabrikanızda ki işçilerin birlikte işbirliği içinde çalışmalarını sağladığınız nokta da, zihinsel olarak gelişmeye başlarsınız. Algılamalarınız güçlenir, öğrenmeleriniz hızlanır, yaratıcılığınız artar ve karmaşık olaylar arasında bile bağlantı kurup, yorum yapabilirsiniz.

Bu artış sandığınızdan daha hızlı ve katlanarak artan bir süreçtir.

Diyelim ki sol elinizle 50 kg yük taşıyorsunuz. Sağ elinizle de 50 kg yükü kaldırabiliyorsunuz. Her ikisini kullandığınızda kaldırabileceğiniz yükün miktarı 100 kg değil, en az 200 kg'dır.

Sol ve sağ beyninizi de birlikte kullandığınızda gelişiminiz katlanarak artar. Yani beyniniz için artış oranı; 1 + 1 = 2 değil; 1 + 1 en az 4'tür. Başka bir deyişle aritmetik değil geometrik artışlar oluşur.



Dahiler Aslında Dahi Değiller

"Dahilik" toplumsal olarak kapıldığımız bir önyargıdır.

Dahilik kavramı; korkularımız ve kendimize karşı inançsızlığımız yüzünden ileri sürdüğümüz bir kaçış yoludur.

Kendi güvensizliğimizden; başkalarına verilmiş olduğuna inandığımız bir armağandır.

Hepimiz dünyaya gelirken "Dahilik" kavramının içine koyduğumuz her şeyi yanımızda getiririz. Sahibizdir, kaybedene kadar.

Bir çocuğun öğrenme hızını düşünün. Yürümek, konuşmak, yorumlamak gibi o kadar çok şeyi, o kadar kısa sürede öğrenir ki, tam bir dahidir!

Bunu yapmalarını sağlayan tek şey; her iki beyni de birlikte ve aynı oranda kullanıyor olmalarıdır.

Kabul edin ya da etmeyin; sizde bir zamanlar dahiydiniz. Dahilik dediğiniz şeye sahiptiniz.

Tarihteki kaşiflere, mucitlere bir bakın. Dahi oldukları için mi tarihe geçtiler? Yoksa çabaladıkları, araştırdıkları ve öğrendikleri için mi?

Eğer bizlerden farklı olsalardı, o zaman bebek Newton'un ilk söylediği sözcük "Yerçekimi" olurdu. Edison zihninde ampulün tasarımıyla doğardı. Yıllarca çalışmalarına, emek sarf etmelerine, defalarca başarısız olmalarına gerek kalmazdı.

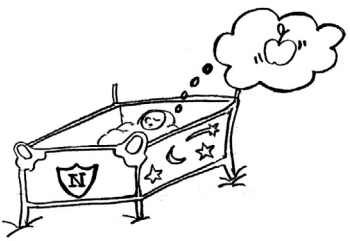
Sahip olduğunuza, sanki sahip değilmişsiniz gibi davranmak ve adını da "Dahi" koymak sadece kendinizi kandırmaktır.

Einstein izafiyet teorisini bir tepede hayal kururken bulmuştur. Sağ beyniyle kurduğu hayali, sol beyninde işleyerek başarmıştır bunu.

Galatasaraylı Hagi'yi iyi bir futbolcu yapan hem sol hem de sağ ayağını aynı şekilde kullanabilmesidir. Bu da ancak beyninin sol ve sağ yarım kürelerini işbirliği içinde kullanmasıyla mümkündür.

Nike ayakkabılarının tırtıklı taban fikri bir tost makinesinden çıkmıştı. Bill Bowerman bozulan tost makinesi yüzünden söylenen karısının sesi eşliğinde bulmuştu bu fikri. Her iki beynini de kullanarak tost makinesiyle, ayakkabı arasında kurduğu bağlantı sayesinde, milyonlarca tost makinesi alacak parayı kazanmıştı.

İmam Buhari üç yüz bin hadisi ezberlemiştir. Onun için bir hadisi ezberlemesi için bir dinlemesi ya da okuması yeterliydi.



Tüm bu insanları ve niceleri dahi olarak dünyaya geldiklerinden değil, bizler gibi içlerindeki dahiyi köreltmediklerinden başardılar.

Dahisiniz, yani insansınız. Kafatası kemiğinin özenle koruduğu bir

dahi var içinizde. Onun sınırını belirleyen sizsiniz. Neleri yapıp, neleri yapamayacağına da karar veren sizsiniz. O sizin sözünüzü dinleyip, ona koyduğunuz sınırlar dahilinde çalışıyor.

Hayran olduğunuz, "Ne kadar da zeki", "Adam bir dahi" dediklerinizin sizden tek farkı, sağ ve sol beyinleri arasında yapmış oldukları alışveriştir. Her ikisini de özenle ve uyum içinde birlikte kullanıyor olmalarıdır. Kendilerine "Ben dahi değilim" "Benim kafam bunları almaz" gibi sınırlar koymamalarıdır. Zihinlerine sınır koymak yerine "Daha fazla ne yapabilirim?" diye sormalarıdır.

Hiç kimse sizden olmadığınız bir şeye ulaşmanızı istemiyor. Yapmanız gereken tek şey; bir zamanlar olduğunuz sizi yeniden bulmak ve o olmak.

Neydik, Ne Olduk!

Eğitim sürecimizi değerlendirdiğimizde ilk karşımıza çıkan tablo, yazık ki sürekli sol beyni eğiten ve sağ beyni bastıran bir yapıya sahip olması gerçeğidir.

Tabi bu nokta da sevindirici olansa, son yıllarda ilköğretimde izlenen ve sağ beyni de devreye sokan yeni yöntemlerin kullanılması. Gerçi daha başlangıç aşamasında olunduğu için "Kullanılma" ifadesi biraz iyimser kaçabilir. Ama bir adım dahi atılmış olması, sol ve sağ beynini doğru şekilde kullanan bir neslin yetişeceği konusunda umutlandırıyor bizi.

Şu an sol beyin ağırlıklı bir sistemin içinde yoğruluyoruz. Sadece eğitim sistemi açısından değil, toplumsal kalıplar açısından da değerlendirdiğimizde aynı tablo çıkıyor karşımıza.

Resime, müziğe yani sanata ilgi duymanın "Gereksiz" bulunduğu ama mühendis, doktor, avukat olmanın yüceltildiği bir toplumda yaşıyoruz.

Sadece sol lobun yapabildiklerine mahkum kalıyoruz. Doğduğumuz anda her ikisini de kullanan bir dahi iken, zamanla sade-

ce sol beyni kullanmayı öğreniyoruz. Sanki hayal kurmak, yeni fikirler ortaya atmak tuhafmış gibi dışlıyoruz sağ beynimizi.

Bilimin ve teknolojinin son sürat geliştiği, bugün aldığımız bir cihazın üç ay sonra demode olduğu bir çağda, acaba neden biz yeteri kadar üretmiyoruz? Neden çağa ayak uydurmak yerine, başkalarının yaptığı hazırı kullanıyoruz?

Cevap belli değil mi? Çünkü yatırım yapmıyoruz. Çünkü yapmak isteyenlerin önünü kapatıyoruz. Çünkü bilime ve teknolojiye gerektiği önemi vermiyoruz.

Bu bahaneleri sıralayıp gidebiliriz. Ama bizim derdimiz bu değil. Bu alanlara yatırım yapsak da, gelişimi sağlayacak beyinler yetiştirmiyoruz ki.

Küçük çocuklara baktığınızda onların üretkenliğine hayran kalırsınız. İki parça oyuncaktan, ne hikayeler yazar, ne oyunlar oynar.

Sonra büyümeye başladıkça, sağ beynin neredeyse yok sayıldığı bir sistem içinde, sol beynini geliştirir de geliştirir. En sonunda yaratamayan, kendine verilenle yetinen, dahi olmadığına inanan toplumsal kalıpların içine sıkışmış bir bireye dönüşür. Sanki o hikayeyi yazan dahi o değilmiş gibi...

Tabi bütün sorumluluğu sisteme yüklemek de hem haksızlık olur, hem de masum olmadığımız halde bizi masum kılacağından doğru bir yaklaşım değildir.

Sonuçta biz de sistemin izlediği yola katkıda bulunuyoruz. Sağ beynimizi işlevsiz kılmayı kendimize borç bilip, saatlerce bilgisayarın başında oyun oynuyoruz.

Kahve köşelerinde okey oynayıp at yarışlarının peşinden koşuyoruz.

Bahçede ip atlayıp uzuneşek oynuyoruz.

Dersleri anlamayı umursamayıp, alacağımız not için ezberliyoruz.

Suçu öğretmene ya da sisteme atıp, sanki araştırmak diye bir şey yokmuş gibi sadece denileni yapıyoruz.

Sistem bizi sol beyinli yani yarım beyinli yetiştirirken, biz de onun ekmeğine yağ sürüyoruz.

Hayal kurmak yerine, filmlerdeki hazır hayalleri kullanıyoruz.

Saatlerce beynimizi uyuşturan, tek yanlı çalıştıran, yaratıcılığı öldüren, korku ve yalnızlığa sürükleyen bilgisayar oyunlarını oynuyoruz.

"Nasıl gelişirim?" diye sormak yerine; "Kısa yoldan nasıl sonuca varırım?" diye sormayı tercih ediyoruz.

Öğrenmek, yaşamak, zevk almak yerine "Nasıl kurtulurum" diye düşünmeyi seçiyoruz.

Netice de bir tarafı eksik kullanmamızı sağlayacak ne varsa onun ardından gidiyoruz.

Zeki Bir Adam

Bundan birkaç yıl önce gazete de bir haber vardı. Haber, Turkcell'in başlattığı bir kampanyadan binlerce bedava kontör kazanan uyanık bir vatandaşla ilgiliydi.

Kampanyaya göre, ne kadar çok aranırsanız, o kadar çok bedava kontör kazanıyordunuz. Hatta bu kampanyadan sonra, kendisini arayanı uzun uzun lafa tutup, kontör kazanmayı amaç edinen bir grup da ortaya çıkmıştı.

Ama bizim uyanık vatandaşın yaptığı hayranlık uyandırıcıydı. Uyanık vatandaş gazeteye satılık ev ilanı vermişti. Ama evin fiyatı, özelliklerinin yanında "Bedava" denecek cinstendi. İlana bir de "Acilen satılık" diye not düşülmüştü.

Bu ilanı gören herkes, ilandaki cep telefonunu arıyordu. Tahmin edeceğiniz gibi bu telefon, aslında satılık bir

evi dahi olmayan bizim uyanık vatandaşa aitti. Arayanlara uzun uzun evi anlatıyor, sonrada üzgün olduğunu dile getirerek satılmış olduğunu bildiriyordu.

O kadar çok kişi aramıştı ki, kampanya sayesinde hem binlerce kontör kazanmış, hem de gazetelere haber olmuştu.

Sizce bu sağ ve sol beynin birlikte kullanıldığında ne kadar yaratıcı fikirler üretebileceğinin ilginç bir örneği olmasın da, ne olsun?

Tabi beynimizi her zaman böylesine olumsuz olaylar için kullanmamız doğru olan değildir. Amaç istediği zaman yaratıcı fikirler üretme konusunda sınırsız potansiyeline sahip olan beynimizi bize ve herkese yarar sağlayacak şekilde kullanmayı öğrenmektir.

Haydi Spora!

Vücut şampiyonlarının annelerinin karnından öyle mi çıktıklarını zannediyorsunuz?

Kanatları irileşmiş, kasları gelişmiş, bacakları irilikten kapanmayan bir bebek olarak mı doğdular?

Eğer öyleyse, anneleri hala hayattaysa bu bir mucize olmalı.

Onlar hepimiz gibi normal bir bebek olarak dünyaya geldiler. Zamanla ne olmak istediklerine karar verdiler ve yapmış oldukları egzersizlerle vücutlarını geliştirdiler.

Onların durumunu düşündüğünüzde aslında ne kadar avantajlı olduğunuzu görürsünüz. Çünkü doğduklarında bedensel olarak sahip olmadıkları bir yapıya ulaşmak için mücadele ettiler ve çalıştılar. Oysa, siz doğduğunuzda zaten sahip olduğunuz özelliğe tekrar ulaşmak için, egzersizler yaparak zihninizi geliştireceksiniz. Hafıza teknikleri zihinsel bir spordur. Spor salonlarında yaptıklarınızı, zihninizin içinde yapmaktır.

Kızlara yakışıklı görünmek isteyen delikanlılar, sizlere sesleniyoruz! Bedeniniz için ayırdığınız zamanın bir kısmını zihniniz de

hak etmiyor mu?

Güzel olmak için yağlarından kurtulmak isteyen bayanlar; verdiğiniz çabanın bir kısmı da zihninizin hakkı değil mi?

Televizyon seyredip, bilgisayar oynarken uyuşturduğunuz beyninizin size ihtiyacı yok mu?

Kendi bakımınız, giyiminiz önemli de, zihninizin bakımı nerede?

Üstünüz kirlendiğinde değiştiriyor, yıkanıyor, temizleniyorsunuz da, zihninizdeki kirleri, tıkanıklıkları temizlemek açmak, yağlamak cilalamak için neden vakit ayırmayı geri plana itiyorsunuz?

Klasik metotla ders çalışarak, sağ beyninizi ihmal etme hakkını kim verdi? Ona yazık değil mi?

Yapabileceklerinizin daha azını yaparak geçirdiğiniz bir hayatın size bir faydası var mı?

Zihninizde özgür olmayı hak ediyor, değil mi?

O zaman haydi bakalım; alın havlunuzu, suyunuzu, doğru spora…

Kanuni Sultan Süleyman adını taşıyacak Süleymaniye Camii'nin yapılacağı yeri seçer. Mimar Sinan'ı çağırtır ve birlikte arazinin uygun olup olmadığını incelemeye giderler.

Padişah sorar:

"Nasıl buldun Sinan, sence uygun mudur?"

Mimar Sinan cevap vermez, Gözlerini araziye dikmiş bakmaktadır.

Herkes suspus olmuş, gergin bir şekilde Sinan'ın cevap vermesini beklemektedir. Sinirlenen Padişah tekrar sorar:

"Ne düşünürsün Sinan?"

Mimar Sinan gözleri hala arazide, yine cevapsız bırakır Padişahı. Herkes korkmuştur. Kanuni Sulatan Süleyman'ın öfkesini bilmeyen yoktur. Padişah sessizce bekler.

Aradan uzunca bir süre geçtikten sonra; Mimar Sinan başını eğerek arazinin içine girer.

O anda herkes; Sinan'ın aslında padişahı duymadığını, o süre içinde zihninde tasarımını yaptığı caminin hayalinde yarattığı kemerlerden birine çarpmamak için eğilerek boş araziye girdiğini anlar.

2. BÖLÜM

BEYİN DENEN BİLGİSAYAR

Hafıza Testi - 1

Aşağıda verilmiş olan 40 kelimeyi beş dakika içersinde aklınızda tutmaya çalışın. Test sonunda sizden beklenen, belirlenen süre sonrasında kelimeleri aynı sırada baştan sona ve sondan başa sayabiliyor olmanızdır.

OTOBÜS
HEYKEL
DERGİ
YAĞMUR
KAPI
SAAT
MENDİL
GÜBRE
BANKA
KASA
DÜĞÜN
HAPŞIRIK
MOBİLYA
KAŞIK
ELMA
ELMAS
KAMYON
HALI
MAĞARA
MISIR
YASTIK
AMPUL
BÖCEK
YANGIN
FİL
BİSİKLET
TREN
KÖPEKBALIĞI
KREM
ETEK
ASLAN
AĞAÇ
KELEPÇE
EV
SÜTLAÇ
BASTON
MİDE
MEYHANE
ŞEHRİYE
KAKTÜS

Süreniz dolduğuna göre hatırladıklarınızı sizden beklenene göre aşağıdaki boşluklara doldurunuz. Aynı sırada olmasına dikkat ediniz.

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Eğer bu sürede 40 kelimeyi aklınızda tutmayı başaramadıysanız üzülmeyin, şu anda bu kitabı okumanızın nedeni bunu yapabilmeyi öğrenmek. Sayfaları okumaya devam edin, kim bilir belki de size bunu öğretecek bir teknikle karşılaşırsınız!

Beynimizin Kapasitesi

Beynimizin bütününü kullandığımızda neler yapabileceğimizi tam olarak bilmesek de, sandığımızdan çok daha fazlasını yapabilecek bir kapasiteye sahip olduğumuzu biliyoruz.

Beynimiz inanılmaz bir işlem kapasitesine sahiptir. Dünyaya

geldiğimiz andan itibaren yaşadığımız her şey, okuduklarımız, duyduklarımız, gördüklerimiz beynimizde kayıtlıdır.

Bir odaya girdiğimizde aslında gördüğümüzü sandığımızdan çok daha fazlasını görür ve kaydederiz. Bir konuşmayı dinlerken, düşündüğümüzden çok daha fazla ayrıntının farkına varırız.

Bunu siz de deneyebilirsiniz. Bir mekana girip şöyle bir dolandıktan sonra gözlerinizi kapatın. Orada gördüklerinizi zihninizde canlandırın. O ana kadar gördüğünüzün dahi farkında olmadığınız ayrıntıları yakalayacaksınız.

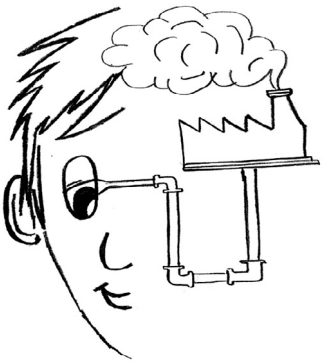
Beynimizi bilinç ve bilinçaltı olmak üzere iki farklı açıdan değerlendirecek olursak; bilincimizin işlem kapasitesi 7 +/- 2 iken yani en az 5, en fazla 9 birimlik bir işlem yaparken, bilinçaltımızın işlem kapasitesi 2,5 ile 5 milyon veri arasındadır.

Aradaki uçurumun farkındasınız, değil mi?

Bilinçaltınız; neredeyse hiçbir şeyi atlamadan sürekli kayıt yapar. Siz uykudayken bile o çalışmaya devam eder.

Hiç durmadan, dinlenmeden sürekli çalışmakta, kaydetmekte ve işlem yapmaktadır.

Ancak bilinç düzeyinde biz bu olup bitenlerin farkında olmayız. Bilinçaltımızın mutfağında pişen yemeklerin, nasıl hazırlanıp, sunulduğu bilmeden sadece yemeklerden görebildiklerimizin tadına bakabiliriz. Oysa zihnimizin derinliklerinde çalışan ustalar her gün binlerce çeşit yemek hazırlamakta ve onları sürekli işlemektedir.



Dahi olduğunu ya da sizden daha zeki olduğunu düşündüğünüz insanlar, beyinlerinin her iki yarım küresini de etkin bir şekilde kullanarak, bilinçaltlarının çalışma kapasitesine daha çok ulaşmayı başaran insanlardır. Yani onlar bilinçaltları-

nın gücünün farkındadırlar ve onu sizden daha çok kullanmaktadırlar.

Bilinç ve bilinçaltının öğrenme ilkeleri de birbirinden oldukça farklıdır. Bilinçaltınız somut ve görüntülerle işleneni daha rahat algılayıp hatırlamayı sağlarken, bilinç daha çok kelimelerle çalışır.

Şimdi kendinize şunu sorun; hangisinin ilkelerine göre öğrenirseniz daha kolay öğrenir, uzun süre hatırlarsınız? Hangisine göre çalışırsanız öğrenmeleriniz, algılamalarınız ve yorumlama gücünüz artar? Hangisini daha çok kullanırsanız, yaratıcılığınız gelişir? Eğer bilinçaltınızın milyonlarla ifade edilen çalışma kapasitesini mümkün olduğunca çok kullanmak istiyorsanız, sağ ve sol beyninizin birlikte, el ele çalışabilmesi için beyninizi eğitmeniz gerekiyor.

Bedeninizin nasıl ki yorulduğunda dinlenmek, acıktığında yemek yemek, susadığında su içmek, işlevselliğini korumak için hareket etmek gibi ihtiyaçları varsa, zihninizin de ihtiyaçları vardır.

Bedeninizi hiç kullanmadığınızı ya da az kullandığınızı düşünün. Oturduğunuz yerde bir süre sonra kilo almaya başlarsınız, hantallaşırsınız. Bedeninizle daha önce yapabildiğiniz hareketleri yapamaz hale gelirsiniz. Sürekli yatmak ya da oturmaktan, bedeniniz bir zamanlar yapabildiklerini sanki unutur, yeteneklerini ve yeterliliğini kaybeder.

Zihniniz içinde durum farklı değildir. Eğer onu uyuşturur, çalıştırmaz tembelleştirir, sadece verilenle yetinmesini sağlarsanız; bir süre sonra o da yapabildiklerini kaybetmeye başlar. Hantallaşır.

Bir bilgisayar ne kadar mükemmel olursa olsun, onu kullanmadığınız sürece hiçbir işinize yaramaz. Zihniniz de ne kadar olağanüstü bir kapasiteye sahip olursa olsun, onu kullanmayıp uyuşturduğunuz sürece hiçbir işinize yaramaz. Sürekli; "Yeteneğim yok", "Kişiliğime uymuyor", "Bunu beceremem" gibi mazeretler üreterek zihnimizin o muhteşem kapasitesine hakaret ederiz. Onu yok sayarız.

Bu mazeretlerin içimize sızıp, bizi olumsuz programlamasının sebebi ise, beynimizi eğitmek yerine, köreltmeyi tercih etmemizdir. Onun gücünü ihmal edip, sınırlandırdığımızda bu doğrudan doğruya bizim becerilerimize, anlamamıza ve üretkenliğimize yansır.

Bu yansımanın sonucunda, olup bitene bir açıklama getirmemiz gerekir. İşte bu mazeretler aslında, yaptığımız şeyi mazur göstermek için yaptığımız açıklamalardır. "Ben zihnimi geliştirmiyorum, ona yeteri özeni göstermeyip, ihmal ediyorum." "Gerekli çabayı, çalışmayı yapmıyorum." demek yerine, "Ben bundan anlamıyorum.", "Bu konuda yeteneğim yok." gibi kaçış yolları üretiriz.

İstediğimiz kadar kendimizi kandıralım. Bu içimizde taşıdığımız dahinin, olmadığı anlamına gelmez. O oradadır. Onu kullanmak ya da kullanmamaksa bizim tercihimizdir.

Hangi tercihi yaparsak yapalım, sonuçlarına katlanacak olan; yine bizizdir.

Test Sonuçlarınız

Test sonuçlarınızı nasıl buldunuz? Gelin birlikte değerlendirelim. Kaç tane kelimeyi doğru sırada hatırladınız? Kendinizi yetersiz mi buldunuz? Yoksa beklenilenin hepsini yapamadığınız için yeteri kadar zeki olmadığınız sonucuna mı vardınız?

Ya da mazeretler üretip, verilen sürenin mi az olduğunu düşündünüz? Bunu beş dakika içinde yapmak imkansız mı dediniz?

Öyleyse Hafıza Teknikleri eğitimimize katılan bir öğrencimizin, üçüncü günün sonunda yazdıklarına bir bakalım:

"Öğretmenim siz ne yaptınız? Ben verdiğiniz 60 kelimeyi 2 dakika 55 saniyede öğrendim ve herkese söyledim. Öyle ki, ailem artık; "Tamam anladık, muhteşemsin" dediler." - Özge DEMİR (YAŞ:15)

Ne o? Şimdi de "O kız zekiymiş. Ben değilim." Demeye mi başladınız? İnsanların mazeret üretmek konusunda ne kadar hızlı ve başarılı olduğunu bir kez daha kanıtlamış oldunuz öyleyse.

Siz hızla mazeretler üretmeye devam ederken, biz şunu iddia ediyoruz: Bu kitapta verilen çalışmaları siz de uygularsanız, imkansız olduğunu ya da zor olduğunu düşündüğünüz şeyleri nasıl da kolaylıkla yaptığınızı görecek ve şaşıracaksınız.

Eğer bu teste zorlandıysanız, bunun zor bir iş olduğunu düşündüyseniz; bunun tek sebebi nasıl yapmanız gerektiğini bilmediğinizden kaynaklanıyor.

Eğer hafıza gücünüzü geliştirmenin ve kullanmanın yollarını tam anlamıyla bilmiyorsanız, sizden beklenen her şey size zor gelecektir ve yapabilenlere hayran olurken, onların sizden daha akıllı olduğu gibi bir yanılsamaya kapılacaksınızdır.

Gerçek olan şu dur ki; ister yedi yaşında olsun, ister yetmiş; yolunu bildikten sonra herkes her şeyi başarabilir.

Hatırlamadıklarımız

Dikkat çekmeyen, sıkıcı, monoton, sıradan, renksiz, zevksiz olan şeyler hatırlamakta zorlandıklarımızdır.

Bundan birkaç yıl önce sıradan geçen bir gününüzü nasıl hatırlarsınız?

Her zaman ki gibi kahvaltı edip işe ya da okula gittiğiniz, akşam gelip, yemek yedikten sonra televizyon seyredip, uyuduğunuz bir günün tarihini, detaylarını zihninizde bulmakta zorlanırsınız, değil mi?

Bu hafızanızın zayıf olmasından değil gününüzün monotonluğundan kaynaklanır. Farklı ya da ilginç hiçbir şeyin olmadığı bir gün, zihnimizin derinliklerine itilir.

Hatırladıklarımız

Oysa; ilginç, hayal edebildiğimiz, komik, saçma, ruhumuza hitap eden, canlı,

eğlenceli, renkli, sıra dışı, garip, korkutucu, iğrenç, enteresan ve cinsellik içeren her türlü olay ve durumu sanki daha bugün olmuş gibi hatırlarız.

Evde misafirlerinizle birlikte yemek sofrasında otururken kazayla herkesin içinde gaz kaçırdığınız o günü unutabilir misiniz?

Evden kaçtığınız günü...

Evinizden ilk kez ayrıldığınız ve gurbete çıktığınız o günü.

Arkadaşlarınızla birlikte kahkahalarla güldüğünüz anları silebilir misiniz hafızanızdan?

İlk çocuğunuz dünyaya geldiğinde, onu kollarınızın arasına alıp kokusunu içine çektiğiniz o dakikalar hep aklınızda ve yüreğinizde değil mi?

Sevgilinizin ilk kez dudaklarından öptüğünüz, bedeninizin tatlı bir heyecanla dalgalandığı o ilk öpüşmenizi itebilir misiniz gerilere?

Eğer bazı şeyleri bu kadar canlı hatırlayabiliyorsanız, neden bugün çalıştığınız ders ertesi gün aklınızdan uçup gidiyor?

Sanırım cevabı hepiniz buldunuz. Çünkü sıkıcı, sıradan ve zor, öyle değil mi?

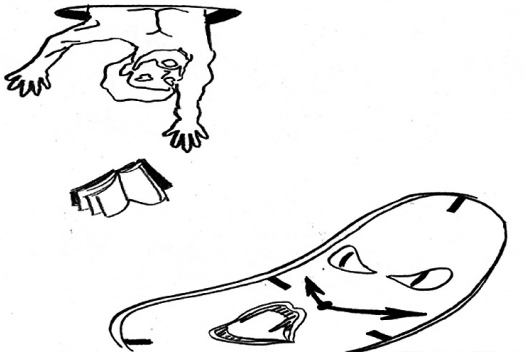
O zaman artık ne yapmanız gerektiğini de anlamaya başladınız. Hafıza gücünüzü geliştirmek ve öğrenmelerinizi kalıcı hale dönüştürmek için, hatırlamanızı sağlayan öğeleri kullanmakla işe başlamalısınız.

Bağlama Tekniği

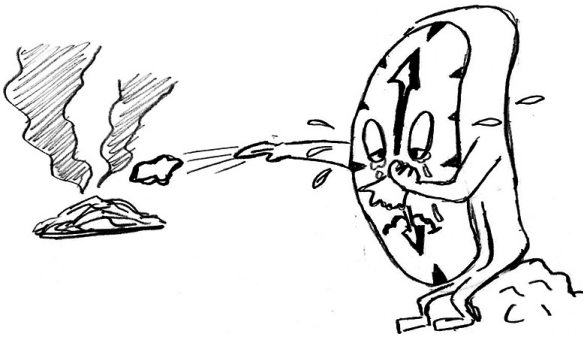
Şimdi başta vermiş olduğumuz 40 kelimeyi tekrar ele alalım. Bu kelimeleri aynı sırada aklımızda tutabilmek için farklı bir yol izleyelim:

Otobüs durağında bekleyen bir heykel dergi okuyor. Derken hızla yağmur

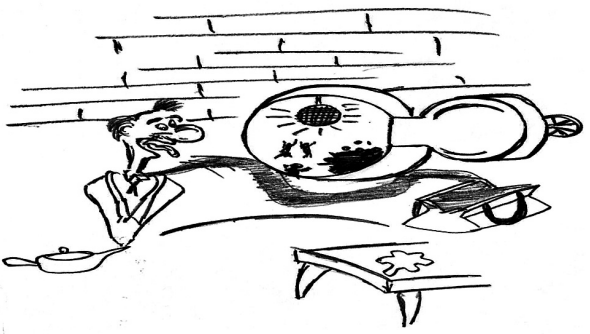
yamaya başlayınca yerinden kalkıyor ve yerdeki kapıyı açıp içine atlıyor. Aşağıda devasa büyüklükte bir saatin üstüne düşüyor.



Saat tik tak sesleri eşliğinde hüngür hüngür ağlıyor ve elindeki mendili az ileri deki gübre yığının üstüne fırlatıyor.



İğrenç koku burnunuza dolarken, gübreleri alıp, bankaya götürüyorsunuz. Kasayı açtığınızda orada bir düğün yapılmakta olduğunu görüyorsunuz. Öyle bir hapşırıyorsunuz ki, ağzınızdan çıkanlar yandaki mobilyanın alnına yapışıyor.

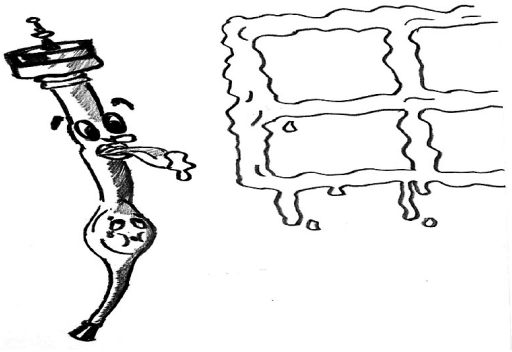


Mobilya elinde çapı beş metre olan kaşıkla bezelye büyüklüğünde ekşi bir elma yiyor. Elmanın suları yanaklarından akarken elmasa dönüşüyorlar. Elmaslar "şıkır şıkır" sesler çıkararak, bir kamyona doluyor. Kamyon duvarları halı ile kaplı bir mağaraya gidiyor. Mağaranın tam ortasında mısır tarlası var. Mısırlar başlarını yastığa koymuş uyuyorlar ve bir taraftan da horluyorlar.

Ampul gözlü böcekler tarlada yangın çıkarıyorlar. Korkan filler bisiklete binerek kaçıyorlar. Tren istasyonuna vardıklarında ilk terene biniyorlar. Trende köpekbalığına rastlıyorlar. Köpekbalığı sırtına krem sürülmesini istiyor. Pembe fırfırlı etek giymiş olan aslan ona yardım ediyor ve elleri yapış yapış oluyor.

Aslan durakta iniyor ve mutlulukla ağacın gövdesine kelepçelediği evine gidiyor. Evin camları sütlaçtan, her yana akıyor. Bir

baston geliyor ve bol şekerli sütlacı yalamaya başlıyor. Bastonun çok yemesinden rahatsız olan midesi onu terk ediyor ve meyhaneye gidiyor. Meyhanede bir duble şehriye çorbası içiyor. Ağzı yanıyor ve etrafa dikenli kaktüsler püskürtüyor.



Bu hikayeyi zihninizde canlandırın. Sonra tekrar başa dönün ve hatırladıklarınızı yazın.

Ne oldu? O kadar da zor değilmiş, değil mi? Buna ek olarak zihninizden hikayeyi tersine takip ederek kelimeleri sondan başa doğruda sayabilirsiniz. Ayrıca size aradan herhangi bir kelime sorulduğunda bir öncesini ve bir sonrasını da rahatlıkla söyleyebilirsiniz. Üstünden bir hafta hatta bir ay geçmesine rağmen aynı şeyleri rahatlıkla yapabilirsiniz. Hem de daha hızlı olarak. Çünkü bağlama tekniği ile yapacağınız kodlamalar, görsel öğrenmeyi temel almaktadır. Kelimelerle yaptığınız bir ezber çalışmasını birkaç hafta sonra hatırlayamaz hale gelirken; görüntülerle yaptığınız bir çalışma gün geçtikçe daha da güçlenir. Taşlar yerine oturdukça daha hızlı hatırlar ve aktarırsınız.

Bağlama tekniği, hiçbir ortak noktası olmayan kelimelerin, şekle dökülerek; ilginç, sıra dışı ve saçma bir şekilde birbirine bağlanmasıdır.

Bağlama tekniğinde ilişkilendirme yapılırken dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar vardır.

Bağlama Tekniğinin Temel İlkeleri

1) Abartın ve saçmalayın. Abartmak boyutların büyütülmesi ya da küçültülmesidir:

"Devasa büyüklükte bir saat"

"Bezelye kadar elma"

Saçmalamak ise mantıklı olmayanı yaratmaktır:

"Bisiklete binen filler"

"Krem sürdüren köpekbalığı"

"Ağaca kelepçeli ev"

"Banka da yapılan düğün"

"Otobüs durağında bekleyen ve dergi okuyan heykel"

"Pembe etek giyen aslan"

"Otobüs durağının yanında bir heykel vardı. Heykele yaslanmış dergi okuyordum. Bardaktan boşalırcasına yağmur yağıyordu. Otobüs geldi ve kapısı açıldı. Bindim ve saate baktım…" gibi mantıklı yapacağınız bir bağlama, ağırlıklı olarak sol beyne hitap edeceğinden arzuladığınız gelişimi ve hatırlamayı zorlaştıracaktır.

2) Hayal edin: Yaptığınız bağlamayı akli gözünüzü kullanarak zihninizde canlandırın. Akli gözümüz, gözlerimiz kapalıyken ya da bir noktaya odaklanmışken, olayları zihnimizde hayal etmemizi sağlar.

Ne kadar canlı, tuhaf ve komik hayaller kurarsanız o kadar kalıcı olacaktır. Tekniğin sonuç vermesi için, yaptığınız bağlamayı hayal ederek canlandırmanız şarttır.

Hayal etmek; sadece bağlama tekniğinde değil, tüm hafıza çalışmalarınız da dikkat etmeniz gereken önemli bir noktadır.

3) Görüntüleri renklendirin: Kurduğunuz hayal ne kadar renkli ve parlak olursa o kadar etkili olacaktır. Sadece canlı renkleri kullanmak dahi hafızanızı % 50 oranında güçlendirir.

4) Görüntüleri hareketlendirin: Canlandırmanız, sabit bir fo-

toğraf gibi değil, akıp giden bir film gibi olmalıdır. Cisimlere ve olaylara hareket kazandırın.

5) Üç boyutlu görün: Nesneleri, kişileri ve olayları üç boyutlu olarak hayal edin.
6) Dönüşümler kullanın:
"Elma sularının akarken elmasa dönüşmesi"
7) Zıtlıklar kullanın:
"Beş metre çapında kaşıkla, bezelye büyüklüğünde elma yemek" gibi...
8) Hikayenin bir yerine kendinizi ya da bir sevdiğinizi dahil edin:

"Gübreleri alıp bankaya götürüyorsunuz..."

9) Nesne ve canlıları birleştirin:

"Gözleri ampulden olan böcek" gibi...

10) Cansız varlıklara canlı özelliği giydirin:

"Mobilyanın elma yemesi"
"Bastonun sütlaç yalaması"
"Mısırın başını yastığa koyması"
"Saatin ağlaması"

11) Canlandırmanıza tatlar, kokular, hisler ve sesler de ekleyin.

"Tik tak sesleri eşliğinde hüngür hüngür ağlayan saat"
"İğrenç kokulu gübreler"
"Ekşi bir elma"
"Şıkır şıkır sesler çıkararak kamyona dolan elmaslar"
"Horlayan mısırlar"
"Bol şekerli sütlaç"
"Aslanın ellerinin kremden yapış yapış olması"

12) Bağlamanın kopuk olmamasına özen gösterin:

Kelimeler arasında geçişlerde kopukluk yaşanmadan, akıcılık sağlanmalıdır. Kelimeler rasgele değil, sıralı bir şekilde bağlanarak, bütünsellik oluşturulmalıdır.

Yaşlı bilge ile ormana yeni gelen tavşan birlikte ormanda tur atarlar.

Tavşan meraklı her gördüğünü sorar. Biraz sonra önlerine bir katır çıkar. Tavşan:

- Bilge bu nedir ne ilginç hayvan, diye sorar.

- O katırdır. Eşek ile Atın karışımıdır evladım, der yaşlı bilge.

Belirli bir süre sonra bu sefer karşılarına Kurtköpeği çıkar. Tavşan tekrar sorar:

- Peki ya bu nedir?

Yaşlı bilge cevap verir:

-O Kurtköpeği. Kurtla köpeğin birleşimidir evladım. Tavşanın aklında yavaş yavaş bir şeyler belirir. Kısa süre sonra karşılarına bir Devekuşu çıkar. Tavşan tekrar sorar. Yaşlı bilge onun adının devekuşu olduğunu söyler.

Tavşan uzun uzun bakar ve "pes" der.

Hayal Gücünüzü Geliştirmek İçin...

Sadece bağlama tekniği için değil, hafızanızın genel gelişimi ve güçlenmesi için hayal gücünüzün ne ölçüde kullandığınız en önemli noktalardan biridir.

Bu çalışmalar esnasında eğer olayları renkli, canlı, hareketli ve üç boyutlu olarak zihninizde canlandırmakta zorlanıyorsanız, hayal gücünüzü geliştirmek konusunda çalışmanız gerekiyor demektir.

Hayal gücünüzün gelişmesiyle hafıza gücünüzde gelişecek ve beyninizi kullanma kapasiteniz artacaktır.

1) Çeşitli resimlere bakın. Sonra her birini gözünüzü kapatarak zihninizde canlandırın. Resmin tüm detaylarına inene

ve aşağıdaki soruların yanıtlarını zihninizde görene kadar devam edin.

Renkleri nasıl, büyüklükleri nasıl, nerede duruyorlar? Onlara nereden bakıyorsunuz? Resmin içinde neler var? Şekilleri nasıl? Resimdeki nesneler ya da kişiler ne yapıyorlar? Onların benzeri olan görüntüler hafızanızda var mı?

2) Aşağıda isimleri verilen insanları zihninizde canlandırın.

Göz renkleri nasıl? Kaşları, saçları, yüzlerinin ve kulaklarının şekilleri, çene ve burun yapıları, omuzları, genel duruşları, yürüyüş biçimleri nasıl? Ne giymişler? Giysileri ne renk? Onları hangi mekanlarda görüyorsunuz?

Süleyman Demirel, Cüneyt Arkın, Müslüm Gürses, Tayyip Erdoğan, Hülya Avşar, Tarkan, Ali Kırca, Reha Muhtar...

3) Yukarıdaki egzersizi tanıdığınız insanlar üzerinde uygulayın. (Anne-babanız, akrabalarınız, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, Bakkal Salih efendi...)
4) Zihninizde bir mekan görün ve orada dolaşın. (Eviniz, eski okullarınız, doğduğunuz mahalle, bakkalınız, bir alışveriş merkezi, komşunuzun bahçesi...)

Bu mekanlar nasıl görünüyor? Eğer dışarıda bir yerse; çevredeki binaları, binaların büyüklüklerini, konumlarını, renklerini, sokakları, ağaçları, çevrede dolaşanlar insanları görmeye çalışın. Eğer kapalı bir yerse; duvarların rengini, odanın şeklini, odadaki nesnelerin şekil, konum ve renklerini, birbirleri arasındaki mesafeyi görmeye çalışın. Ulaşabildiğiniz tüm ayrıntılara kadar canlandırın. En küçük bir rengi ve çizgiyi bile fark edebilmeyi hedefleyin. Zihninizde bir görüntüye bakmaya devam ettikçe netleşecektir.

Bağlama Tekniği Size Ne Kazandıracak?

Bağlama tekniği hafıza güçlendirme çalışmalarının temelidir.

Spora başlamadan önce yapacağınız ısınma hareketleridir.

Bildiğiniz gibi ısınmadan spor yapmaya kalkarsanız bedeninize kramplar girer, kaslarınız zorlanır ve daha da ötesinde ciddi sakatlıklar yaşayabilirsiniz.

Bu çalışma sayesinde sağ ve sol beyniniz arasında ilişki kurar ve onları birlikte üretmeye zorlarsınız. Çünkü yaptığınız kayıtlar tek bir yere değil, aynı anda birçok yere işlenmektedir.

Aynı anda beynin bir den fazla merkezine yönelik yapılan çalışmalar, hafızayı güçlendirir ve geliştirir.

Birçok öğrenci şunu sorar: "Bağlama tekniğinin benim matematiği anlamama ne katkısı var?"

Evet haklısınız. Bu teknikte matematik işlemleri ile ilgi ipuçları yok. Problemleri nasıl yorumlayacağınızdan hele hiç bahsedilmiyor. Formülleri akılda tutmak deseniz, o da yok.

Ama bu teknik kullandığınız sürece hepsini yapmanızı sağlayacak. Çünkü ister matematik olsun ister sosyal, isterseniz de okuduğunuz bir kitap; hepsi temelde algılamak, hafızada tutmak, yorumlamak ve öğrenme gücüyle ilgilidir. Bu nedenlerden dolayı tekniğin matematiğe katkısı tahmin edebileceğinizden çok daha fazlasıdır.

Bağlama tekniği beyninizin sağ ve sol yarım kürelerini etkin bir şekilde birlikte kullanma becerinizi geliştireceği için; hafızanızın güçlenmesi ve algılama gücünüzün artmasıyla; karmaşık problemleri çözebilir, ipuçlarını görebilir, formülleri aklınızda tutabilir ve bugüne kadar yapamadığınız yorumları üretebilir hale geleceksiniz.

Yavrum; Büyü Artık, Mantıklı Ol!

Yıllarca büyüklerinizden hep mantıklı olmanız gerektiğini dinlediniz:

"Akıllı ol çocuğum, saçmalama!"

"Biraz mantıklı ol!"

"Olgunlaş artık, bırak hayalleri!"

"Bu söylediğin sana mantıklı geliyor mu?"

"Saçmasapan fikirler üretmeyi kes de gerçekleri gör!"

"Bak abine ne kadar da akıllı, senin gibi tuhaf fikirlere kapılmıyor."

"Bu memlekette sanatçının karnı aç, kafanı kullan biraz!"

"Aklın bir karış havada."

"Mantığının sesini dinle, o sana yol gösterecektir."

"Bu hayallerle karın doymaz, büyü artık!"

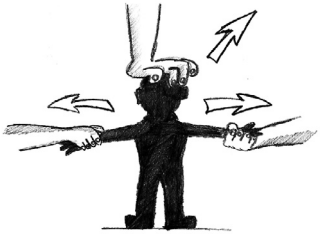
Bir mantık hastalığıdır tutturmuş gidiyoruz. Elbette mantıklı olmamız gereken zamanlar var. Ama mantıklı olmak adına hayalleri bir kenara atmak niye?

Bugüne kadar mantıklı olarak ders çalıştınız. Elinizden geleni yaptınız. Daha doğrusu; elinizden gelenin bu olduğunu zannederek yaptınız.

Elinizden ne geldiğiniz bilemeyiz ama zihninizden çok daha fazlasının geleceğinden emin olabilirsiniz.

Bunun için ihtiyacınız olan biraz saçmalamak, hayal kurmak, abartmak ve tuhaf ilişkilendirmeler yapmak.

Mantıklı olmayı denediniz, şimdi de biraz saçmalamayı deneyin. Eğer saçmalamak size onlarca hatta yüzlerce kelimeyi kısa sürede zihninize kodlamayı sağlıyorsa, hafızanızı geliştiriyorsa denemeye değer, değil mi?



Şimdi Sıra Sizde!

Hadi bakalım, öğrendiklerinizi kullanmanın tam zamanı!

Aşağıda verilen kelimelerle; akli gözünüzü kullanarak kendi bağlamanızı yaratın ve süre tutun.

VAPUR
POLİS
KUTUP
HAMSİ
BOT
KEÇİ
MEYHANE
PİPO
KEK
MANDA
TİLKİ
KAMERA
ROMAN
HALI
DAL
KIRBAÇ
PİPO
ARMUT
TENCERE
MEKTUP

YELEK
DANTEL
AHIR
İP
AYRAN
PARFÜM
PENCERE
ATEŞ
DİREK
BURUN
CIMBIZ
KOL
TOPAL
KATOLOG
DOKTOR
KAŞKOL
EŞEK
RADAR
MARKET
KAYMAK

KİBRİT	ODA
GELİN	ATAÇ
AYNA	MAYIN
GÜL	PORSELEN
KÜRDAN	ROKET

Kelimelerinizi doğru sırada verilen boşluklara listeleyin ve sürenizi kaydedin. Süreyi belirlerken, boşlukları doldururken geçirdiğiniz yazma zamanını dahil etmeyin.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

Toplam Süre:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Egzersiz Programı

1) Her gün sayıyı artırarak kelime bağlayın. Örneğin birinci gün otuz, ikinci gün kırk, beşinci gün seksen, altıncı gün yüz gibi...
2) Bu egzersiz için kendinize belli bir saat belirleyeceğiniz gibi gün içerisine de yayabilirsiniz.

Mazeret Saati

"Çok Çabuk Unutuyorum"

İnsan zihni için unutmak diye bir kavram söz konusu değildir.

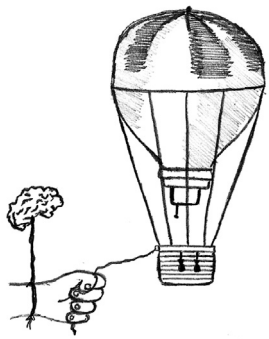
Beynimizdeki arşivde her şey kaydedilmekte ve depolanmaktadır.

Sizce bir gün içinde hatırladıklarınızın sayısı kaçtır diye sorsam?

Birçoğunuz buna yüzlü ya da binli rakamlarla cevap vereceksiniz.

Doğrusu ise milyarlardır. Yanlış okumadınız; bir gün içinde hatırladıklarımız milyarları geçmektedir.

Beynimiz öylesine çalışır ki; bilinç düzeyinde söylediğimiz tek bir sözcüğün bile hatırlanarak organize edilmesi için bilinçaltı düzeyde gerçekleştirdiği yüzlerce işlemden haberimiz bile olmaz.



Sözcüklerin anılarla bağlantılarını kurduğumuzu, kullanılacak yere bağlı olarak işlendiğini fark etmeyiz bile. Sadece söyler geçeriz ve her şeyin bundan ibaret olduğunu zannederiz.

Yaşadığımız her anın, duygunun, düşüncenin nasıl ortaya konup, hangi işlemlerden geçtiğinin dahi bilincinde olmadan sadece yaşar, hisseder ve düşünürüz.

Hafızamıza kaydedilmeden gidenler ise koskoca bir çöldeki birkaç kum tanesi kadardır ancak.

Unuttuğumuz söylediklerimizi abartarak; "Hafızam zayıf" "Çok çabuk unutuyorum" gibi inançlara dönüştürmemizin tek sebebi ise "Unutma" eylemini nadiren yaşadığımız içindir.

Çünkü sık sık yaşadığımız şeyler kanıksanır. Kabul edilir ve sıradanlaşır. Nadiren yaşadığımız şeyler ise gözümüzde büyür ve biz de onu abartarak olumsuz inançlara ya da mazeretlere dönüştürürüz.

Mutlaka hatırlayamadığımız şeyler vardır. Ama bunun sebebi unuttuğumuz için değil, arşivde ki kayda o anda ulaşamadığımız içindir.

Eğer unutuyorsak;

O zaman neden rüyalarımızda yıllar öncesine ait bir anıyı tüm canlılığıyla görebiliyoruz; ya da yapamadığımızı sandığımız bir sorunun cevabını rüyamızda buluyoruz?

Neden bir koku, tat, görüntü ya da ses bir anda unuttuğumuzu sandığımız bir olayı tüm detaylarıyla zihnimize hücum ettiriyor?

Neden yıllarca görmediğimiz varlığını bile unuttuğumuz bir arkadaşımızı gördüğümüzde; sanki onunla yaşadığımız anılar dünmüş gibi canlanır, bir yerlerden çıkıp gelir?

Neden ölümden dönen bir insanın tüm hayatı bir film şeridi gibi gözlerinin önünden geçer?

Unutmadığımızdan olmasın sakın?

Bir şeyi unutmak gibi bir şansınız yok. Kafanızın içindeki o mucize yapı buna izin vermez.

Ama hatırlayamadıklarınızı hatırlamak gibi bir şansa sahipsiniz. Yapmanız gereken şey, "Unutuyorum" mazeretinin gölgesinden çıkıp, hatırlama eylemini gerçekleştirebilmek için beyninizi eğitmek.

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; bir insan on şeyden dokuzunu hatırlamayı başarıyorsa, zihnini eğiterek; binde dokuz yüzü, on binde dokuz bini, bir milyonda dokuz yüz bini hatırlayabilecek kapasiteye ulaşabilir.

Size yüz tane eşya gösterseler, belki hepsini tek tek sayamazsınız. Ama bu yüz eşyanın içine fazladan on tane daha ekleyip tekrar gösterseler, ilk gösterilenden hangilerinin faklı olduğunu rahatlıkla bulursunuz.

Aslında beyniniz bir şekilde o ilk yüz eşyayı kaydetti. Siz o kaydın hepsine ulaşıp, hatırlayamadınız. Ama ikinci çalışmada zihninizdeki o kayıt sayesinde farklı olanları bulabildiniz.

O zaman neden birkaç saniye içinde yaptığınız o kayda ulaşıp, hepsini hatırlamayı öğrenemeyesiniz? Zaten o kayda sahip değil misiniz?

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

* Beynimiz toplam ağırlığımızın %2'si kadardır.
* Gıdaların %20'si, alınan oksijenin % 25'i beyin için harcanır.
* Enerji olarak ele alınırsa; beynin içinde İstanbul gibi büyük bir şehri kurmaya yetecek güçte atom enerjisi vardır.
* Beyne bir saniyede on yeni bilgi kaydedilse bile, 75 yıllık ortalama bir ömürde bir insanın hafızasının yarısından çok daha azı doldurulabilir.
* Beynimizin yorulması fiziksel olarak imkansızdır. Yorulan bedenimizdir.
* Beynin bir gramında bulunan nöronların bağlantı kapasitesi, dünyadaki telefon ağına eşittir.
* Dünyadaki en hızlı bilgisayar; saniyede bir milyar işlem yaparken, beynimiz saniyede bir katrilyon hızla işlem yapabilmektedir.

3. BÖLÜM

BEYNİNİZ NEYE İNANIRSA ONU YAŞAR

Önyargılarımız

Önyargı gerçekte var olmayan, sadece beynimizde var olan şeylerdir.

Gerçekte var olmayan bu yargılarla yaptığınız sınırlandırmalar ise beyninizin kapasitesini kullanmanızın önündeki en büyük engellerdir.

Kendinize dair o kadar çok önyargınız vardır ki; onların getirdiği binlerce sınırlandırmanın içinde hapsolup kalırsınız.

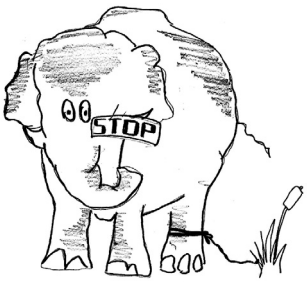
Zeki olmadığınıza, dersleri anlamadığınıza, yaşlandıkça hafızanızın zayıfladığına, kafanızın almadığına, çekingen, içe kapanık olduğunuza, elinizden bir şey gelmediğine ve daha nicelerine dair geliştirdiğini önyargılar; siz farkında olmadan, sahip olduğunuz potansiyelin batık bir gemi gibi okyanusunuzun derinliklerinde yosun tutmasına neden olur.

Ta ki siz onu bulup tekrar yüzeye çıkarana kadar.

Filler ve Biz

Filler nasıl eğitilir bilir misiniz?

Fil daha yavruyken ayağından bir iple ağaca bağlanır. İpi ne kadar çekiştirse de ağacı devirmeye gücü yetmediğinden kurtulmayı başaramaz.



Zamanla büyüyen fil artık mücadele etmekten vazgeçmiştir. Öyle ki ipin ağaca bağlanmasına bile gerek kalmadan, sadece ayağına bağlanması onu durdurmakta ve kaçmaması için yeterli olmaktadır.

Koca bir fili ayağına ip bağlı, öylece kıpırdamadan dururken gördüğünüzde sakın şaşırmayın. Çünkü o özgürlüğüne engel olan bir ön yargıya sahiptir. Onun mahkumiyetinin sebebi ayağındaki ip değil, kafasındaki önyargıdır.

İşte biz de aynı o fil gibi mahkum ederiz önyargılarımıza kendimizi.

Doğru düzgün şans tanımadan, sadece birkaç kez yaşadığımız olumsuzluklardan yola çıkarak yargılarız kendimizi. Zihnimizdeki mahkeme o kadar kısa sürer ki hakim hemen verir kararı: Ömür boyu hapis!

Bir filin özgürlüğünü önyargılarına teslim etmesi gibi; biz de teslim ederiz zihinsel özgürlüğümüzü.

Ne Olur Amcalar, Yakmayın Kolumu!

Küçük bir çocuğun gözlerini bağlamışlar. Kolunu zorla tutup, kaynar su dökeceklerini söylemişler. Çocuk bağırmaya ve ağlamaya başlamış. Can haliyle kolunu kurtarmaya çalışmış. Çocuk kaynar su dökülecceğine yeterince inandıktan sonra, bir bardak soğuk suyu boşaltmışlar koluna.

Çocuk tüm gücüyle bağırırken, kolu kızarmış ve kısa bir süre sonra sanki kaynar su dökülmüş gibi su toplamaya başlamış.

Okuduğunuz bu tablo o kadar sık yaşanır ki, derin transta kolunda sigara söndürdüğünüze inandırdığınız birinin, kolunda beliren yara izi karşısında şaş-

kınlığınızı ve heyecanınızı gizleyemezsiniz. Bu tür çalışmalar çok sık yapılmakta ve sonuçları insanı hayrete düşürmektedir.

Bedenimizi kontrol eden zihnimizde yarattığımız önyargılara bedenimizde inanmakta ve ona göre tepki vermektedir.

Bu çalışmaları değerlendirdiğinizde; temel de iki sonuç çıkar karşınıza. Biri zihnimizin ne kadar güçlü ve etkili olduğu, diğeri de önyargılarımızın bize neler yapabildiğidir.

Keşke kişiliğimize, zihinsel kapasitemize dair geliştirdiğimiz önyargılar, sadece bir sigara ya da bir bardak kaynar su kadar zarar verse bize.

Yazık ki zekanıza, hafızanıza dair yarattığınız önyargılar bir yara izinden çok daha fazlasını yaparlar. Fiziksel bir yara kısa bir süre sonra iyileşirken, zihninizin içindeki yaraların etkisi eğer tedavi etmeye karar vermezseniz bir ömür sürer.

Ayrıca bu yaraların zararları sadece sizinle de sınırlı kalmaz. Önyargılarınızın etkisiyle çevrenizdeki insanları da ister istemez programlar ve onların da zihinlerinde benzer önyargılar üretmelerine katkıda bulunursunuz.

Okul yıllarında Türkçe dersiyle bir türlü yıldızı barışmayan baba, çocuğu Türkçe'den kötü not aldığında; "Benim de senin gibi, kafam Türkçe'ye hiç basmazdı. Aynen bana çekmişsin." diyerek istemeden de olsa bu önyargısını çocuğuna miras olarak bırakmış olur.

"Artık yaşlandım, her şeyi unutuyorum." diyen bir annenin çocuğunun, annesinin yaşlarına geldiğinde unutmaya başlaması ve benzer bir söylemle kendi çocuğunu da programlaması son derece tanıdık bir sondur.

"Türkiye coğrafyası son derece karışıktır, iyi çalışın." diyen bir öğretmenin; bir zamanlar kendisinin en çok zorlandığı bu konuya dair öğrencileri uyarmak amaçlı dile getirdiği bu önyargısı, sınıfta bulunan çocukları daha çalışmadan konunun zor olduğuna şartlandıracaktır.

Daha sonra o konuyu çalışmaya çalışan öğrenci nedense anlamadığını görecektir. Ardından da "Bizim coğrafya öğretmeni haklıymış, bu konu gerçekten çok karışık." diyerek kardeşini de duruma hazırlamak amaçlı; konunun zorluğunu onunla da paylaşacaktır.

Okulda arkadaşları ile bu konuyu tartışacak ve hep birlikte konunun ne kadar zor olduğuna kanaat getireceklerdir. Diğer sınıflarda okuyan öğrencilerinde bu durumdan haberdar olması çok uzun sürmeyecektir. Bu önyargı zinciri böyle sürüp gidecektir.

Bu Haplar Bir Harika

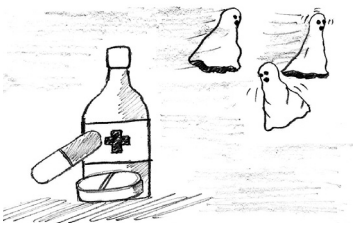
Hani bazı teyzeler vardır, sürekli hastadırlar. Ne hikmetse doktorlar hiçbir şeyi olmadığını söyledikleri halde, onlar ısrarla hasta olmaya devam ederler. Üstüne üstlük bir araya geldiklerinde, aralarında "Kim daha çok hasta?" adlı bir yarışma düzenlerler:

"Bu bacağım var ya beni öldürecek, ağrısından üstüne basamıyorum."

"Ay o da bir şey mi, benim sırtım öyle kötü ki otursam kalkamıyorum, kalksam oturamıyorum."

"Siz ne diyorsunuz; benim hem sırtım, hem iki bacağım birden neredeyse felç. Bırak oturup kalkmayı, tuvalete bile gidemiyorum."

İşte böyle bir teyzenin kızı ne yapsa da annesini hasta olmadığına ikna edemiyormuş. Annesini götürmediği doktor kalmamış. Tüm doktorlar son derece sağlıklı olduğunu söylemiş olmalarına rağmen, annesi sürekli ağrıdan kıvranıyormuş.



Midesi de sürekli rahatsız olduğundan doğru düzgün hiçbir şey yemiyormuş. Kızına sürekli "Benim artık bir ayağım çukurda, hasta olma-

yan yerim yok. Benim uğraşmayı bırak da, kendine bak." demekteymiş.

Ama annesinin haline kızın yüreği dayanmıyormuş. Bir gün aklına bir fikir gelmiş. Eczaneye gitmiş. Rasgele bir kutu ilaç almış. Kutudan ilaçları çıkarıp içine ilaç benzeri şekerlerden koymuş. Akşam ilacı annesine götürüm neşe içinde şöyle demiş:

"Anneciğim nihayet senin derdinin dermanını buldum. Bak bu ilacı senin için yurt dışından getirttim. Çok pahalı ve çok zor bulunan bir ilaç. Ama insanın hastalığı ne olursa olsun bir hafta da ayağa kaldırıyormuş. Kanser hastaları bile bu ilaçtan kullanıp, iyileşiyorlarmış. Ama dikkatli ol. Günde üç defa içeceksin ve saatini sektirmeyeceksin. Yoksa faydası olmaz."

Bunu duyan annesi baya heyecanlanmış. O kadar ki ilacını saati saatine kullanmaya inanılmaz özen gösteriyormuş.

Derken daha bir hafta da dolmadan, "Yurtdışından gelen ve pahalı olan ilaçlar kıymetlidir, işe yarar" önyargısı; "Yaşlı insanlar hep hastadırlar" önyargısından ağır basan teyzemiz iyileşmiş. Mutlulukla kızına müjdeyi vermiş:

"Evladım bu ne mucize ilaçmış böyle. Hiçbir şeyciğim kalmadı. İlacı bizim üst komşu Neriman teyzene de verdim. Bir ayaklandı, tam ayaklandı. Dünya turuna çıkacakmış!"

Psikologların verdiği ilaçların bazılarının, bir şekerden hiç farkı olmadığını biliyorsunuz?

Psikolojik tedavi amaçlı ilaçların çok parlak ve can alıcı renklerden oluştuğunu görürsünüz. Buradaki amaç ilacın varlığını vurgulamak ve dikkat çekmektedir. O ilaçları kullanıp iyileşen insanların iyileşmesinin sebebi; ilacın kendisi değil, "Hasta insan ilaç kullanır ve iyileşir" yargısından kaynaklanmaktadır.

Önyargılar iki taraflı bir mekanizmadır. Olumsuz kalıplardan doğanlar bize zarar verirken, biz kontrolü ele aldığımızda fayda sağlayabilirler.

Hasta teyzemizin "Yaşlılar hep hastadırlar" önyargısı ona zarar verip hasta ederken; "Yurtdışından gelen pahalı ilaçlar işe yarar" önyargısı onu iyileştirdi.

Aslında her ikisi de gerçekte var olmayan. Teyzemizin zihninde yaratmış olduğu kalıplardı.

Sizde sahip olduğunuz zarar verici önyargılarınızı kırmak için, "Çabuk unutuyorum" önyargınız yerine "Hafızam çok güçlü" önyargısını koyabilirsiniz.

Eğer "Hafızamın güçlü olduğunu düşürsem ve bu doğru çıkmazsa ne olacak, sonuçta bu da bir önyargı" diyorsanız; şu soruların ışığında tekrar değerlendirin:

Bugüne kadar olumsuz önyargılarınız işe yaradıysa, olumlu olan neden yaramasın?

Olumsuz önyargılarınızı doğuştan getirmediğinize ve sonradan edindiğinize göre, neden aynı süreç tersine işlemesin?

Olumsuzu da siz yarattığınıza göre aynı şeyi olumlu olan için yapmanıza engel olan ne?

Burada şunu özellikle vurgulamak istiyoruz: Son soruya verdiğiniz cevap her ne olursa olsun, o da sadece önyargılarınızdan arınmanıza engel olan başka bir önyargınızdır.

İngiltere'de Bir Araştırma

İngiltere'de yapılan bir araştırmada bir grup öğrenciye zeka testi uygulanmış. Test sonucunda yüksek zekalılardan bir sınıf, daha düşük zekalılardan bir diğer sınıf oluşturulmuş.

Düşük zekalıların olduğu sınıfa; test sonuçlarına göre yüksek zekalı çıktıkları; bu yüzden zor dersler işleyecekleri çünkü onların zor dersleri bile kolaylıkla yapabilecekleri söylenmiş.

Yüksek zekalıların olduğu sınıfa ise; test sonuçlarına göre düşük zekalı çıktıkları ve kolay dersler işleneceği çünkü ancak o kadarını yapabilecekleri söylenmiş.

Bir yılın sonunda her iki sınıfta ortak bir sınava tabi tutulmuş. Sınav sonunda düşük zekalıların sınıfı daha yüksek notlar alırken, yüksek zekalıların sınıfı daha düşük notlar almışlar.

Zeka bile bir önyargıdır. Düşük zekalılar "Yüksek zekalı oldukları" önyargısıyla başarılı olurken; yüksek zekalılar "Düşük zekalı" oldukları önyargısıyla başarısız oldular.

Siz hangi gruptasınız? Yüksek zekalısınız da düşük zekalı mı olduğunuza inanıyorsunuz, düşük zekalısınız da yükse zekalı mı olduğunuza inanıyorsunuz? Eh hangisine inanıyorsanız haklısınız; çünkü inandığınız şeysiniz.

İnandığınız şey ise sizin gerçekliğinizdir, bir başkasının değil. Beyninizde neye inanıyorsanız onu yaşarsınız. Yani kendi gerçeğinizi.

Kendi Gerçekliğinizi Yaratın

Söylediğiniz ya da düşündüğünüz her şey zihninize verdiğiniz bir komuttur. Bu yüzden hepsi sizi programlar ve sizin kalıplarınıza dönüşür.

Zihniniz bu kalıpları ve önyargıları işlerken içeriğin çok fazla üstünde durmaz.

Siz elinizdeki bir bardağı yere düşürüp de kendinize; "Ne kadar da beceriksizim." dediğinizde bunu "Bardak tutmak konusunda beceriksizim." olarak algılamaz. Doğrudan bir genelleme yapar ve "Ben beceriksizim" kalıbını oluşturur. Bu kalıp hayatınızın her alanına; işinize, okulunuza, ilişkilerinize dahi yansır.

Bir telefon numarasını hatırlayamayan bir kişi; "Hafızam çok zayıfladı." dediği anda, başka şeyleri

de hatırlamamaya başlar. Onları da hatırlamayınca; "Hafızam gerçekten çok zayıfladı." diyerek daha fazla şeyi hatırlamamaya devam eder. Artık hafızasının zayıf olması geçekliğini yaratmış durumdadır.

Bir tarih sorusunu yapamayan öğrenci; "Ben tarihten anlamıyorum." der. Gerçekten de tarihten hiç anlamamaya başlar. Bununla da yetinmez; diğer derslerde de "Anlamamaya" başlar.

Önyargılarımız tek bir alanla kalmayıp, her noktaya kanserli bir hücre gibi hızla yayılır. Kısa bir süre içerisinde de bizim gerçekliğimiz olur.

Bunu yaratan biz olduğumuza göre bu sistemi tersine işletmek de yine bizim elimizdedir.

İlk adım söylediğimiz ve düşündüğümüz şeylere dikkat etmektir.

İkinci adım ise; istediğimiz şeye odaklanarak, onları tersine çevirmektir.

Üçüncü adım ise, yeni ürettiklerimizi sık sık tekrarlamaktır.

"Aklımda tutamıyorum"

"Hafızam hiç güçlü değil"

"Çabuk unutuyorum"

"Her şeyi birbirine karıştırıyorum"

"Ben zeki biri değilim"

"Çok geç öğreniyorum"

"Dersi dinlerken, hiçbir şey anlamıyorum"

"Yaşlandıkça unutkanlığım artıyor"

"Kafam bu dersleri almıyor"

...demek yerine, istediklerinizi dile getirin ve düşünün:

"Bilgileri hatırlıyorum"

"Hafızam çok güçlü"

"Uzan süre hatırlıyorum"

"Her şeyi düzenli bir şekilde aklımda tutuyorum"

"Ben zeki biriyim ve zekamı geliştiriyorum"

"Kısa sürede öğreniyorum"

"Dersi dinlerken, önemli noktaları yakalıyorum"

"Yaşlansam bile hafızam gayet iyi"

"Dersleri anlıyorum ve yapıyorum."

Tekrarlamak ise inanmanızı ve istediğiniz şeye ulaşmanız için önünüzdeki önyargı engelini kaldırmanızı sağlar.

Bu yeni ifadeleri düşünmeye başladığınızda size gerçekçi gelmeyecektir. Bu çok doğal bir durumdur. Şu an sahip olduğunuz ve sizi engelleyen önyargıları gün içerisinde farkında dahi olmadan, defalarca tekrarlayarak edindiniz.

Zihnimizde bir kalıbın oluşması ilk tohumun atılmasıyla başlar. O tohumu bir kez atıp sulamaya başladılar mı filizlenir ve büyür.

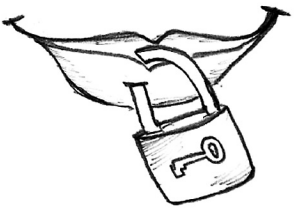
Sınırlayıcı kalıplarınızın tohumunu anlattığımız durumların benzerlerini yaşarak attılar veya attınız. Zamanla o tohum benzer düşüncelerinizle gelişti.

Şimdi kontrolü siz ele alacak ve bugüne kadar bilinçsizce ektiğiniz tohumları, artık bilinçli bir şekilde ekip sulayacaksınız.

İnandırıcı gelmese bile siz tekrar etmeye devam edin. Aklınıza olumsuz bir düşünce geldiği anda, kendinizi durdurun ve onun tam tersini düşünün.

Dudaklarınızdan size zarar verecek cümleler döküldüğü anda, dudağınızı ısırın ve tam tersini söyleyin.

Özen göstererek bu çalışmayı yaptığınız ve tekrar ettiğiniz sürece bir süre sonra yeni kalıplarınız oluşmaya başlayacak. Onlara inanmaya ve hatta onlara göre davranmaya başladığınızı fark edeceksiniz.



Aynı çalışmayı olaylardan çıkarttığınız sonuçlar için de kullanın. Örneğin bir sınavdan düşük not aldığınızda

"Başarısız oldum" sonucunu çıkartırsanız, bu sonuç diğer başarısızlıklarınızın davetiyesi olacaktır. Bu-

nun yerine ifadeyi yumuşatarak söyleyin. "Daha az başarılıydım" gibi...

Daha az başarılı olmak, başarısızlık kavramını içermediğinden, olumlu ve daha çok başarılı olma ihtimalini doğuran bir anlatımdır.

"Kötü puan aldım" demek yerine "Daha az puan aldım" ifadesini kullanmak da, yine daha yüksek puan alabilme ihtimalini barındıran bir söylemdir.

Geleceğe yönelik kararlar alırken ve gelecek için de kendinizi programlarken zihninize herhangi olumsuz bir sonuç doğuracak olasılıklar sunmamaya dikkat etmelisiniz.

"Başarılı olabilirim."

"Bu işin üstesinden gelebilirim."

"Daha yüksek not alabilirim."

"Bilgileri aklımda tutabilirim."

"Kazanabilirim."

"Dikkatimi toplayabilirim."

İfadeleri içlerinde "Başarılı olmama", "Üstesinden gelememe", "Daha yüksek not alamama", "Bilgileri akılda tutamama", "Kazanamama", "Dikkati toplayamama" gibi olasılıklar da taşımaktadırlar. Bu olasılıkların gerçekleşmesi ise sizi istediğinize değil, istemediğinize götürecektir.

İfadelerinizde hiçbir olasılığa yer bırakmayacak şekilde kesin bir dil kullanın:

"Başarılı olacağım."

"Bu işin üstesinden geleceğim."

"Daha yüksek not alacağım."

"Bilgileri rahatlıkla aklımda tutacağım."

"Kazanacağım."

"Dikkatimi toplayacağım."

Oldu Da Bitti Maşallah!

İçinizde bu bölümü okuyup da "Ne kolaymış, tek yapmam gereken istediğim şeyi düşünüp onu tekrarlamakmış." diyenler varsa kolaya kaçıyorlar haberiniz olsun.

Önyargılarımızı kırmak ve onların yerine olumlu olanı koymak, bizim öğrenmelerimizin ve hafızamızı güçlendirmemizin önündeki engelleri kaldırır.

Her şeyi bir anda aklımızda tutacağız, kolayca öğreneceğiz demek değildir.

Önyargılar bizi sınırlayan kalıplar olduğu için, hafızamızı geliştirmek ve öğrenmek için verdiğimiz çabaları boşa çıkarırlar. Çabalarınızın boşa gitmemesi ve meyvesini yiyebilmeniz için üstünüzden atmanız gereken en ağır yük önyargılarınızdır. Aynı zamanda sizi sınırlandıran tek yük de önyargılarınız değildir. Dikkat edin; "En ağır" dedik, "Tek" değil.

Burada temel olarak anlatılmak istenen; önyargılarınızı üstünüzden atmadığınız sürece, bir sonraki adımda yani hafızanızı geliştirme aşamasında istediğiniz verimi elde edememe ihtimalinizin yüksekliğidir.

Her şey netleştiğine göre egzersiz programımıza geçebiliriz.

Egzersiz Programı

1) Bir ay boyunca her gün en az üç tane önyargınızı belirleyin.
2) Bu önyargılarınızı istediğinizi ifade edecek şekilde değiştirin.
3) Yeni ifadelerinizi her fırsatta kendi kendinize tekrar edin.
4) Aynı çalışmayı olaylardan çıkardığınız sonuçlar ve geleceğe yönelik kullandığınız ifadeler için de yapın.
5) Yeni kalıplarınızın tadını çıkararak, hafızanızı güçlendirecek çalışmalarınıza devam edin.

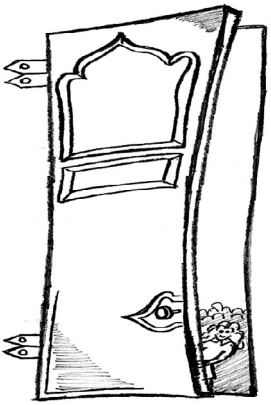
KAPI

Bir kral büyük bir kapı yaptırmış. Ülkenin her yanına fermanlar göndererek, kapıyı kim açmayı başarırsa ağırlığınca altın vereceğini ama başaramazsa da kellesini uçurtacağını duyurmuş.

Ülkedeki yaşlısı genci nerdeyse herkes kapının başına toplanmış. Fakat kapının büyüklüğü karşısında hiçbiri denemeyi göze alamıyormuş. Kapı öylesine muhteşem ve ağır görünüyormuş ki en yiğit delikanlı bile korkmuş denemekten. Ne de olsa işin ucunda başından olmak varmış.

Derken kalabalığın arasından küçük bir kız çocuğu sakin sakin kapıya doğru yürümeye başlamış. Kapıya ulaştığında elini uzatıp hafifçe ittirmesiyle kapı ardına kadar açılmış.

Meğer kapı hem hafif hem de aralıkmış!



4. BÖLÜM

AH ŞU GENLER NELERE KADİR!

"Aynı anneme çekmişim, o da matematikten hiç anlamazmış."

"Bizim ailede ezber gücü olan zaten yok ki!"

"Babamın unutkanlığı bana da geçmiş."

"Dedemin de sayılarla arası hiç iyi değilmiş."

"Bizim çocuk fizik dehasını halasından almış."

"Teyzesi gibi bizim oğlanın da müzik kulağı çok iyi."

"Dayım da liseden sonra okuyamamış."

"Ders çalışmak benim genlerim de yok."

Siz hayatınızda bunun gibi kaç tane; genlerinizde olduğuna ya da olmadığına dair göndermeler yapıyorsunuz?

Öyle gözünüzü sayfaya dikerek düşünmeyin. İşte listeniz. Alın kalemi elinize ve genleriniz sayesinde yapabildiklerinizi ve yapamadıklarınızı listeleyin.

Yapabildiklerim

1).....
2).....
3).....
4).....
5).....
6).....
7).....
8).....

Yapamadıklarım

1).....
2).....
3).....
4).....
5).....
6).....
7).....
8).....

Top Genlerde

Kaşımızın, gözümüzün, boyumuzun, tüm fiziksel özelliklerimizin genler yoluyla getirildiğini öğrenmişiz bir kere. Öğrendiğimiz gibi de her şeyin faturasını genlerimize kesmeye başlamışız.

Yapamadığımızı düşündüğümüz konularda kendimizi kandırmak konusunda kullandığımız piyonlardan biri de genlerimizdir. Topu sahiplenip, sorumluluğunu üstlenmek yerine atarız topu genlerimize, oyundan çıkıp keyfimize bakarız. Artık o düşünsün ne yapacağını, bize ne?

Hayatınızda sizi birçok kişi kandırabilir, sizi oyuna getirebilir.

Ama emin olun ki hiç kimse sizin kendinizi kandırdığınız kadar, sizi kandıramaz. İçiniz rahat olsun!

Bu, Genlerinizin Değil Sizin İşiniz!

Her ne kadar fiziksel özelliklerimiz genlerimiz yoluyla aktarılsa da, zihinsel kapasitemiz ve hafıza gücümüz bize bağlıdır.

Anne ve babası fizik öğretmeni olan bir çocuğun fiziksen sürekli kalması, babası mühendis olan çocuğun sayılardan köşe bucak kaçıp, kendini müziğe vermesi çok sık rastlanan bir durumdur.

"Canlı Hesap Makinesi" denilen insanlar, birkaç saniye içinde, sizin hesap makinesiyle bile daha uzun sürede yapacağınız işlemleri kafadan yaparlar. Araştırmalar bu insanların akrabalarının hiç birinde benzer bir özellik olmadığını ortaya koymuştur.

Öte yandan ailesi resimle uğraşan bir çocuğun da resim becerilerinin geliştiğini gözlemleyebilirsiniz. Ya da aileden biri matematik öğretmenidir ve çocuğunda matematiği oldukça iyidir.

Çıkan sonuç bize şunu göstermektedir: Aile bireylerinin sahip olduğu nitelikler çocuklarında olabilir de olmayabilir de!

Ama çocukta bu niteliğin olmasını ya da olmamasını sağlayan şey genleri değil çevre faktörüdür.

Anne babası fizik öğretmeni olan çocuk, okulda fizik öğretmeni ile yaşadığı bir sorun yüzünden fiziği sevmemeye ve doğal olarak da anlamamaya başlamıştır.

Babası mühendis olan çocuksa, arkadaş çevresinde müzikle ilgilenenlerin etkisinde kalmış ve o alana yönelmiştir.

Ailesi resimle ilgilenen çocuk da onları örnek almış ve o da resimle ilgilenmeye başlamıştır.

Canlı hesap makinelerini daha çok küçükken; sayılara ilgi duymuşlardır.

Araştırmalar birçoğunun sayılarla yaptıkları oyunlar büyüklerin dikkatini çektiği için, ilgi odağı olmak amaçlı bu konunun üstüne gittiklerini göstermiştir.

Çevre faktörünün sizin üzerinizde bırakmış olduğu iz, yapabilecekleriniz ve yapmakta olduklarınız üzerindeki en büyük etkendir.

Bir dersi anlamayan öğrencilere baktığınızda ya o dersin öğretmeni ile ilgili yaşadığı bir soruna ulaşırsınız. Ya da birkaç kez başarısız olunca "Anlamıyorum" diyerek edindikleri olumsuz önyargının etkisinde olduklarını fark edersiniz.

Genlerinizi Değil, Düşüncelerinizi Değiştirin

Eğer gözünüzün renginden ya da vücudunuzdaki çillerden şikayetçiyseniz; genlerinizi suçlayabilirsiniz.

Ama zihninizle ilgili olup bitenlerden onların hiçbir suçu yok. Masum birini mahkum etmek vicdanınızı rahatsız etmiyor mu?

Derslerle, öğrenmeyle, hafızanızın etkinliği ile ilgili bir probleminiz varsa ya da daha iyisini yapmayı arzuluyorsanız, sorumluluğu üstünüze almak zorundasınız. Top sizde olmadığı sürece değişim ve gelişim adına hiçbir şey yapamazsınız.

Sorumluluktan kaçmak için genlerinizi şamar oğlanına çeviriyorsunuz. Oysa gerçek sorumlu düşünceleriniz yani onu üreten sizsiniz.

Kendinizle yüzleşin ve genlerinizin masum olduğunu, sizin gelişmeye ihtiyacınız olduğunu kabullenin.

Aksi takdirde önyargılarınız gibi, genlere kabahat bulmak da sizin zihninizi geliştirmek konusunda yapabileceklerinizin önünde ciddi bir engeldir.

Bir Marangozun Hikayesi

Yaşlı bir marangozun emeklilik çağı gelmişti. İşveren müteahhidine, çalıştığı konut yapım işinden ayrılarak eşi ve büyüyen ai-

lesi ile birlikte daha özgür bir yaşam sürmek tasarısından söz etti. Çekle aldığı ücretini elbette özleyecekti. Ne var ki emekli olması gerekiyordu. Müteahhit, iyi işçisinin ayrılmasına üzüldü ve ondan, kendine bir iyilik olarak, son bir ev yapmasını rica etti.

Marangoz, kabul etti ve işe girişti, fakat gönlünün yaptığı işte olmadığını görmek pek kolaydı. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kullandı. Kendini adamış olduğu mesleğine böyle son vermek ne büyük talihsizlikti!

İşini bitirdiğinde işveren, evi gözden geçirmek için geldi. Dış kapının anahtarını marangoza uzattı. "Bu ev senin" dedi, "Sana benden emeklilik hediyesi". Marangoz, şoka girdi. Ne kadar utanmıştı! Keşke yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi! O zaman böyle yapar mıydı hiç!

Bizim için de bu tablo çok farklı değildir. Çoğu zaman kendi içimizde yarattığımız engellerle, elimizden gelenin çok daha azını ortaya koyarız ve sadece bundan ibaret olduğumuzu zannederiz.

Sahip olmayı umut ettiğimiz şeye aslında zaten sahibiz. Daha zeki olabilmek için ihtiyacımız olan şey beyin nakli değil, var olan beynimizi geliştirmektir.

O beyni geliştirmek içinde tüm malzemeler elinizde. Bu malzemeleri doğru oranda kullanıp, sağlam bir ev inşa etmek başkasına değil yine size fayda sağlayacaktır. Aynı şekilde dayanıksız bir ev inşa ettiğinizde de, hayatınızdaki ilk depremde evinizin başınıza yıkılması kaçınılmaz bir son olacaktır.

Bugün yaptıklarınız, yarın yaşayacağınız evi inşa edecektir. Bunu bilerek hareket edin.

Suçu genlerinizde bularak yaptığınız tek şey, yaşayacağınız evin malzemesinden çalmaktır. Marangoz sizsiniz. Nasıl bir ev inşa edeceğiniz size bağlı.

Kendinize sorun: Geleceğinizi içine koyacağınız nasıl bir evde yaşamak istiyorsunuz?

Hafıza Testi - 2

Aşağıda verilen kelimeleri üç dakika içinde rakamları ile birlikte aklınızda tutun.

1) SALEP
2) PATLICAN
3) PİRAMİT
4) ALEV
5) YORGAN
6) TOP
7) MAYDANOZ
8) BEBEK
9) PASTA
10) KİTAP
11) TEKERLEK
12) MAYONEZ
13) KRAVAT
14) VİDA
15) EMZİK
16) KÜMES
17) DUŞ
18) TARKAN
19) ŞERBET
20) PAPATYA

Sizden beklenen; rakamları ile birlikte baştan sona, sondan başa ve karışık olarak sayabilmenizdir.

Yukardaki kelimeleri kapatıp, onlara bakmadan; kelimelerinizi doğru sırada rakamları ile birlikte verilen boşluklara listeleyin.

Hafıza Çivileri

Ceketinizi bomboş bir duvara asmaya kalkışsanız ne olur? Asacak herhangi bir şey olmadığından yere düşecektir, değil mi?

Duvara bir toplu iğne çakıp, tekrar deneseniz? Elbette toplu iğne onu taşıyamayacak ve tekrar düşecektir.

Bilgileri de rasgele zihnimize kodluyorsak, zihnimizin duvarından düşecekler ve biz nerede olduğunu bilmediğimiz için hatırlamakta zorlanacağızdır.

Ama duvara sağlam bir çivi çaksak, üzerine birden fazla ceketi rahatlıkla asabiliriz. Ve ne zaman ihtiyacımız olsa, ceketimizi kolaylıkla oradan alabiliriz.

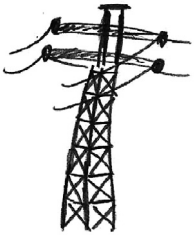
İşte hafıza çivileri; kodlamak isteğiniz her şeyi zihninize asmanızı ve ihtiyacınız olduğu zaman rahatlıkla onlara ulaşmanızı sağlayan, sağlam duvar çivilerinizdir.

Bilgiler bilinçaltımızdaki eşsiz arşivde sürekli depolanırlar. Bizim yapmamız gerekende o arşivi kullanışlı hale getirmektir. Hangi dosyaya ihtiyacımız varsa, arşivimize ulaşıp dosyayı bulabilmektir.

Hafıza çivileri arşivinizi organize ederek kullanışlı hale getirmenizi sağlayacağı gibi, aynı zamanda zihninizin etkinliğini arttırmak için kullanacağınız etkili tekniklerden biridir.

İşe bilgilerinizi asacağınız duvar çivilerinizin ne olacağını öğrenmekle başlamalısınız.

Aşağıda verilen 20 adet hafıza çivisi her türlü bilgiyi kodlamak için kullanacağınızdan, artık sizin ayrılmaz bir parçanız olacaklar:



1.elektrik direği

2. ördek

3. tabure

4. araba

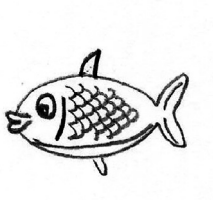
5. eldiven

6. tabanca

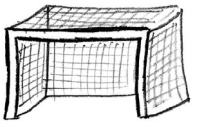
7. öğrenci

8. bisiklet

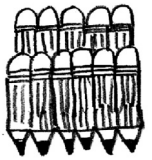
9. kedi



10. ton balığı



11. kale direği

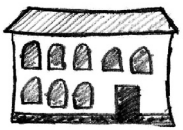


12. kalem

13. cadı

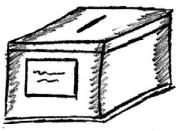
14. yüzük

15. para

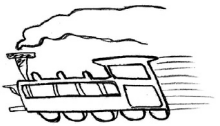


16. lise

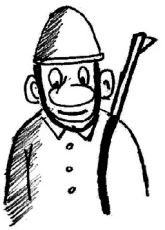
17. palyaço



18. oy sandığı



19. buharlı tren



20. asker

Hafıza çivilerinizi aklınızda tutmak için ilişkilendirme yapın:

1. Elektrik direği: Elektrik direğinin gövdesi uzun dik bir çubuk olduğundan bire benzer.
2. Kuğu: Kuğuların boynu iki rakamını anımsatır.
3. Üçayaklı tabure: Taburenin ayak sayısı size üçü çağrıştırır.
4. Jip: 4x4 jiplerin herkesin hayalini süslediğini bilirsiniz.
5. Eldiven: Bir eldivende beş tane parmak vardır.
6. Tabanca: Kovboyların kullandığı eski tip tabancalarda altı kurşun deliği vardır.
7. Öğrenci: Okula başlama yaşı yedidir.
8. Bisiklet: Bisikleti dik olarak çevirdiğinizde sekize benzer.
9. Kedi: Kediler dokuz canlıdır.
10. Ton balığı: "On Balığı" "Ton balığı" olarak çağrıştırabilirsiniz.
11. Kale direği: Karşılıklı duran iki kale direği on biri hatırlatır.
12. Kalem: Bir düzinede on iki kalem vardır.
13. Cadı: On üçün uğursuz rakam olmasından cadı akla gelir.
14. Yüzük: Nişanlanacak bir genç kız on dört ayar altın yüzük ister.
15. Para: Genelde memurların maaş alma günü ayın on beşidir.
16. Lise: Liseye başlama yaşı on altıdır.
17. Palyaço: "On yedi" den "Komedi" yi çağrıştırarak palyaçoyu hatırlayabilirsiniz.
18. Oy sandığı: Oy verme yaşı on sekizdir.
19. Buharlı Tren: İlk buharlı tren 19 yy. da yapılmıştır.
20. Asker: Askere gitme yaşı ortalama olarak yirmidir.

Haydi Asalım

Şimdi testimizdeki kelimeleri çivilerimize asalım:

1) SALEP: Elektrik direği güne gitmiş. Orada bir fincan salep

içerken; bir anda üstüne döküyor. O can acısıyla bağlarken herkesi elektrik çarpıyor.

2) PATLICAN: Anne kuğu pazardan aldığı patlıcanlı küpeleri takıyor. Patlıcanlar o kadar ağır geliyor ki bir kulağını aşağı doğru sündürüyor.
3) PİRAMİT: Mısırlılar yeni bir tarz denemeye karar veriyorlar ve üçayaklı taburelerden bir piramit inşa ediyorlar.
4) ALEV: Akşam yemeğinde fasulye yiyen jip, öyle bir gaz çıkarıyor ki egzozundan alevler fışkırıyor.
5) YORGAN: Uykusu gelen eldiven, yorganını üstüne çekip horlayarak, mışıl mışıl uyuyor.
6) TABANCA: İki kovboy düello için tabancalarını çekip ateş etmeye başlıyorlar. Ama o da ne, tabancalardan kurşun yerine rengarenk ve desenli toplar fırlıyor.
7) MAYDONOZ: Birinci sınıf öğrencisi Ahmet, öğretmenleri gününde öğretmenine bir demet maydonoz hediye ediyor.
8) BEBEK: Küçük bir bebek sevgilisinide atmış arkaya bisiklete biniyor.
9) PASTA: Doğum günü pastanız bir anda havaya uçuyor ve içinden pembe renkli bir kedi çıkıyor.
10) KİTAP: Ton balığı denizin üstünde sırt üstü uzanmış, elinde de de "NLP ile Hafıza Teknikleri" kitabı, okuyor da okuyor. (Balık hafızasının 5 sn olduğu düşünülürse gerçekten ihtiyacı olsa gerek)
11) TEKERLEK: Heyecanlı bir Galatasaray - Fenerbahçe derbi maçı. Oyuncular sahaya çıkıyor. Fakat o da ne? Top yerine tekerlekle oynuyorlar. Oyunculardan biri tekerle hızla vuruyor ve tekerlek karşı takımın kale direğinden geri dönüyor. Heyecan dorukta, atak devam ediyor ve işte Gooooooool!

12) MAYONEZ: Bir çanak mayonezi eliniz-

de kalem afiyetle yiyorsunuz. Tam o sırada kalemin ucu dilinize batıyor ve mayonezin olduğu gibi etrafa saçıyorsunuz.

13) KRAVAT: Halkla İlişkiler Müdürlüğü için iş başvurusuna giden cadı; yeşil puanlı kırmızı kravatıyla gurur için de yürüyor. Öyle ki bu kravatın onu işe aldıracağından hiç şüphesi yok!

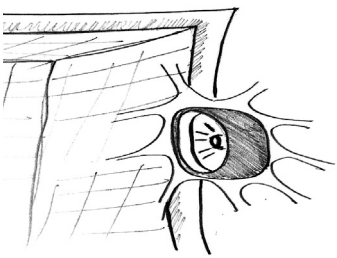
14) VİDA: Sevgilisine evlenme teklif eden delikanlı, yüzüğü sevgilisinin parmağına takıyor. Yazık ki yüzük büyük geliyor. Bu sorunu çözmek için aklına parlak bir fikir gelen delikanlı, yüzüğü sevgilisinin parmağına vidalıyor.

15) EMZİK: Nakit sıkıntısı çeken devlet, maaşları para yerine emzikle ödüyor.

16) KÜMES: Liseye başlayan öğrenciler okula vardıklarında bir de ne görsünler! Okul bir kümes ve içindeki öğretmenler de sınav yumurtluyor!

17) DUŞ: Duşa giriyorsunuz. Musluğu acıyorsunuz ve su yerine kafanıza koca ayakkabılı, kırmızı burunlu bir palyaço düşüyor!

18) TARKAN: Oy sandıkları açılıyor ve o da ne? Yeni başbakan Tarkan! Tarkan haklına teşekkür ediyor: "Beni seçtiğiniz için pişman olmayacaksınız. Öyle zengin olacağız ki diğer devletler, hepsi senin mi diye soracaklar. Hepinizi hüüp diye içime çekeceğim. Hortumcuları yakalarsam muck muck yapacağım"



19) ŞERBET: Buharlı trenin makinisti, kazana kömür atmak yerine şerbet döküyor. Her taraf yapış, yapış. Trenin bacasından da buhar yerine tulumba tatlıları fışkırıyor.

20) PAPATYA: Sınırda bekleyen askerlerin elinde silah yerine papatya

var. Devlet yeni bir uygulama başlatmış: "Savaşma barış, ateş etme papatya ver!"

Hafıza Çivilerinin Temel İlkeleri

1) Bilgileri çivi ile birbirine bağlarken bağlama tekniğinde öğrendiğiniz ilkeleri temel alın.

2) Hayal gücünüzü mutlaka kullanın. Sadece sözlü olarak ifade etmeniz yeterli değildir. Aynı zamanda gözünüzde canlandırmalısınız.

Hafıza Testi - 3

Aşağıda verilen maddeleri üç dakika içerisinde rakamları ile birlikte hafızanıza alın. Sizden beklenen rakamlar karışık olarak da sorulsa, ona ait maddeyi söyleyebilmenizdir. Bunun tersi olarak madde söylendiğinde rakamının kaç olduğunu da bilmenizdir.

Sanayi İnkılabının Sonuçları

1) Üretimin artması, insanların yaşam standartlarının gelişmesinde etkili oldu.
2) Köyden kente büyük göçler yaşandı.
3) Yaşam koşullarının iyileşmesi hızlı bir nüfus artışına sebep oldu.
4) Büyük sanayi kentleri kuruldu.
5) İşsizlik arttı.
6) Seri ve ucuz üretim başladı.
7) İşçi sınıfı ortaya çıktı.
8) Toprak işçiliği önemini kaybetti.
9) Sağlık ve temizlik anlayışında büyük gelişmeler gözlemlendi.

10) Kapitalizm, Sosyalizm ve Emperyalizm gibi fikir akımları ortaya çıktı.

Sanayi İnkılabının Sonuçları

1)……
……..
2)……
……..
3)……
……..
4)……
……..
5)……
……..
6)……
……..
7)……
……..
8)……
……..
9)……
……..
10)……
……..

Hafıza Çivileri ve Maddeler

Maddeleri de aynı kelimelerde izlediğiniz yolu kullanarak hafızanıza asabilirsiniz.

Maddeleri hafıza çivilerinize alırken, dikkat etmeniz gereken dört temel kural vardır:

a) Anahtar kelimeler seçin: Aklınızda tutacağınız maddenin

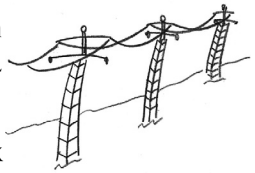
içerisinde geçen bir ya da iki kelimeyi anahtar kelimeniz olarak seçin. Anahtar kelimeler size maddenin bütününü çağrıştıracak kelimelerdir.

b) Bu kelimeleri hafıza çivinize bağlayın. Aynı tek kelimelik alıştırmada yaptığımız gibi, bağlama tekniğinin kurallarını göz önünde bulundurarak, anahtar kelimelerinizi ona ait hafıza çivisi ile ilişkilendirin.

c) Uzun lafın kısası saçmayabildiğiniz kadar, hatta daha fazla saçmalayın ve hayal edin!

Bu kuralları dikkate alarak "Sanayi İnkılabının Sonuçlarını" hafıza çivilerimize asalım:

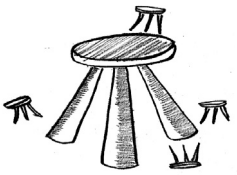
1) Üretimin artması, insanların yaşam standartlarının gelişmesinde etkili oldu:



Fabrikada karın tokluğuna çalışan elektrik direkleri, gece gündüz durmaksızın üretim yapıyorlar. Ürünler ise zenginlerin cebinde, günlerini gün ederek yaşıyorlar.

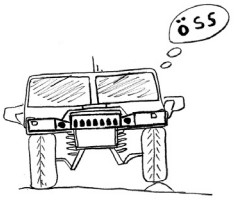
2) Köyden kente büyük göçler yaşandı.

Kuğu ailesi bohçalarınız sırtlarına alıp, taşı toprağı altın olan büyük şehrin göllerine doğru göç ediyorlar.



3) Yaşam koşullarının iyileşmesi hızlı bir nüfus artışına sebep oldu.

Hamile olan üç ayaklı tabure doğum yapıyor. Ama tek çocuk yerine dördüz doğuruyor. Sayesinde artan nüfusla aileye bir değil dört yeni boğaz daha eklenmiş oluyor. (Allah kolaylık versin, ne diyelim)



4) Büyük sanayi kentleri kuruldu.

Üniversite sınavlarına hazırlanan jip'e babası motive etmek amaçlı; "Eğer bu yıl kazanamazsan, seni ken-

te yollar sanayi de işe başlatırım" diyerek iyi niyetli önerilerde (!) bulunuyor.

5) İşsizlik arttı.

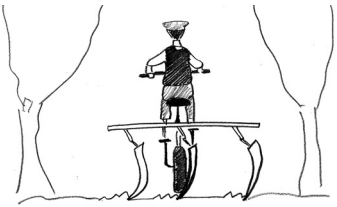
Bir eldivenle bir çorap yolda karşılaşıyorlar. Çorap bakıyor ki eldiven dertli. "Neyin var kardeş" diye soruyor. Eldiven başlıyor anlatmaya: "Sen şanslısın kardeş, işini bulmuşsun karnın tok. Ama ben işsizim. Beş parmağa da iş bulmak kolay mı? Şu dünyaya çorap olarak gelmek varmış. Uğraşacak parmaklarım olmazdı o zaman!"

6)Seri ve ucuz üretim başladı.

Kovboy; mutfak harçlığından biriktirdiği para ile seri sonu satışlardan ucuz bir tabanca almayı başarıyor!

7) İşçi sınıfı ortaya çıktı.

Dişçiliği kazanan öğrenci sevinç içinde sınıfa koşuyor. Ama sınıfında "Dişçi sınıfı" yerine "İşçi sınıfı" yazdığını görünce neye uğradığını şaşırıyor. Meğer tercih yaparken Dişçilik yerine yanlışlıkla İşçiliği seçmiş!



8)Toprak işçiliği önemini kaybetti.

Ürünlerini satamayan çiftçi traktörünü satmak zorunda kalıyor. Bu yüzden toprağını bisikletle sürmeye başlıyor.

9) Sağlık ve temizlik anlayışında büyük gelişmeler gözlemlendi.

Eşinden ayrılan kedi akıl sağlığını kaybediyor ve temizlik hastalığına yakalanıyor. Sabah akşam çılgınlar gibi temizlik yapmaya başlıyor.

10)Kapitalizm, Sosyalizm ve Emperyalizm gibi fikir akımları ortaya çıktı.

Konserve ton balığı üreten firma; kapitalistler, sosyalistler ve emperyalistler için üç yeni ürünü piyasaya sürüyor: "Her şey zenginler için", "Her şey devlet için", "Her şey sömürmek için"

Hafıza Testi - 4

Aşağıda verilen paragrafları dört dakika içerisinde zihninize kodlayın. Sizden beklenen paragrafları ezbere değil, kendi cümlelerinizi kullanarak anlatabilmenizdir. Dört dakikanın sonunda aklınızda kalanları not edin.

1) Gemilerin suyun üzerinde yüzmesi, balonun havada uçması gibi olaylar günlük yaşantımızın bir parçasıdırlar. Bu cisimlerin su üzerinde ya da havada durabilmeleri akışkanların cisimlere uyguladığı kaldırma kuvvetinden kaynaklanmaktadır

2) Yünlü eşyalarımızı güve denilen böceklerden korumak için arasına konulan naftalinin bir süre sonra kaybolduğunu görürüz. Naftalin katı bir maddedir. Bu maddeler sıvı hale geçmeden doğrudan gaz hale geçerler. Katı bir maddenin sıvı hale geçmeden, doğrudan gaz haline geçmesine süblimleşme denir.

3) Yeşil bitkilerin güneş ışınlarını kullanarak karbon dioksit ve sudan organik besin maddesi üretmelerine ve oksijen gazı açığa çıkarmalarına fotosentez denir.

4) Volkan konilerinin üst kısmında bulunan ve volkanik patlamayla oluşan huni şeklindeki çukurlara krater denir. Bazı kraterlerin diplerinde sular birikerek göller oluşmaktadır. Bu tür göllere krater gölü denir.

1).....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....

.....

3).....

.....

.....

.....

.....

4).....

.....

Hafıza Çivileri ve Paragraflar

Kelimeler ve maddelerle olduğu gibi paragrafları da hafıza çivilerini kullanarak kodlayabilirsiniz. Bu çalışmada;

a) Bir paragraf içinden üç ila dört anahtar kelime seçin. (Paragrafın uzunluğuna bağlı olarak bu sayı değişebilir. Eğer paragraf çok uzunsa ikiye bölün ve farklı iki hafıza çivisine asın.)

b) Bu anahtar kelimelerle hafıza çivilerini birbirine bağlayın.

c) Oluşturduğunuz bağlamanın içinde paragrafın konusunu çağrıştıracak genel bir esinti, hatırlamanızı ve kodlamanızı kolaylaştıracaktır.

1) Gemilerin suyun üzerinde yüzmesi, balonun havada uçması gibi olaylar günlük yaşantımızın bir parçasıdırlar. Bu cisimlerin su üzerinde ya da havada durabilmeleri akışkanların cisimlere uyguladığı kaldırma kuvvetinden kaynaklanmaktadır:

Süpermen misali kırmızı mavi kostümlü havada uçan elektrik direği; bir elinde rengarenk balonları tutarak denizdeki savaş gemisine doğru süzülüyor. Gemidekiler kendilerine armağan getirdiğini zannederlerken, o olağanüstü kuvvetini kullanarak gemiyi havaya kaldırıyor ve fırlatıyor. Havaya fırlayan savaş gemisini tellerinden çıkan kırmızı ışınlarla eritiyor ve savaş gemisi akışkan bir sıvıya dönüşüyor.

2) Yünlü eşyalarımızı güve denilen böceklerden korumak için arasına konulan naftalinin bir süre sonra kaybolduğunu görürüz. Naftalin katı bir maddedir. Bu maddeler sıvı hale geçmeden doğrudan gaz hale geçerler. Katı bir maddenin sıvı hale geçmeden, doğrudan gaz haline geçmesine sublimleşme denir.

Kuğu ailesinin küçük kızları Sümbül'ün tüylerini güve yemiştir. Annesi kızını güvelerden korumak için pazardan naftalin alır ve kanatlarının altına koyar. Naftalinler bir süre sonra yok olmaktadırlar. Yavru kuğu sümbül bu duruma çok şaşırır. Zaten şaşkınlığı ve saflığıyla ün yapmıştır. Kuğular arasında biri saflık yaptığında "Sümbülleşme Allah aşkına, saçmalama" denmektedir. Sümbül, fizik öğretmeninden naftalinin sıvılaşmadan gaz olup uçtuğunu öğrenince rahatlar ama hala şaşkın ve saftır.

3) Yeşil bitkilerin güneş ışınlarını kullanarak; karbon dioksit ve sudan organik besin maddesi üretmelerine ve oksijen gazı açığa çıkarmalarına fotosentez denir.

Gün sırası, meyveleri üçayaklı tabure olan ağaçtadır. Misafirleri gelecek ve birlikte fotosentez yapacaklardır. Bu sebeple süpermarkete alışveriş yapmaya gider. Marketten bir kilo güneş ışığı, iki kilo karbon dioksit ve yarım kilo da su alır. Karşılığınıda oksijen gazı olarak öder.

4) Volkan konilerinin üst kısmında bulunan ve volkanik patlamayla oluşan huni şeklindeki çukurlara krater denir. Bazı kraterlerin diplerinde sular birikerek göller oluşmaktadır. Bu tür göllere krater gölü denir.

Yeni üretilen "Volkan" markalı jiplerin direksiyonu huni şeklindedir. Yakıt olarak kraker kullanılmaktadır. Üzerinde krakerlerin yetiştiği gölden toplanan bu krakerler huni direksiyonun dibine konulmakta ve jip de bunları yiyerek çalışmaktadır.

Hafıza Çivileri Bana Ne Kazandıracak?

Hafıza çivilerini kullanmak bilgileri organize etmenizi sağlayacağı gibi, sağ ve sol beyninizin birlikte kullanımını gerektirdiğinden zihinsel etkinliğinizi de arttırır.

Aynı zamanda ders konularını eğlenceli hale dönüştürerek sıkılmanızın önüne geçer. Daha keyifli ve zevk alarak çalıştığınız konular, zihninizde çok daha uzun süre hatırlanır.

Hafıza çivileri sadece bilgileri depolamak değildir. Depoladığınız bilgileri uzun süre hatırlamanızı sağlar. Derslerdeki maddeler olsun, öğrenmeniz gereken paragraflar olsun, tek amaç bunları kısa süreliğine hatırlamak değildir. Hafıza çivileriyle zihninize aldığınız her bilgi, klasik yöntemlerle kıyaslayamayacağınız kadar uzun süre akılda kalır.

Tüm bilgiler için aynı hafıza çivilerini kullanacak olmanız; "Karışmaz mı?" şeklinde bir endişeye kapılmanıza neden olabilir. Bu konuda rahat olun.

Zihninizi bir bilgisayar gibi düşünecek olursanız, her konuyla yaptığınız çivileme çalışmasında bir klasör açmış olursunuz. Her konu farklı başlıklardaki klasörlere konacağından karıştırmazsınız.

Zihnimizin bir diğer özelliği de somut olanı daha rahat algılamasıdır. "Üzüntü", "Kırmızı", "Kaşıntı" gibi kavramları dahi "Kendinizin üzgün hali" "Kırmızı kazağınız" "Kaşınan bir hayvan" gibi görüntülerle somutlaştırarak kaydedersiniz.

Bu sebeple hafıza çivilerini kullanmak; soyut kavramları somutlaştırmanızı sağladığından, bilgiler daha anlaşılır ve uzun süre hatırda kalır bir yapıya dönüşürler.

Şimdi Sıra Sizde!

A) Aşağıda verilen kelimeleri hafıza çivilerinize asın ve süre tutun.

1) ÇAYDANLIK
2) KÜRE
3) BAVUL
4) ARMUT
5) KEK
6) ŞİŞMAN
7) ÇİZME
8) PİPO
9) ÇENGEL
10) AYNA
11) DAL
12) GELİN
13) BİLARDO
14) KİBRİT
15) KEÇİ
16) SANDALYE
17) MEKTUP
18) LİMAN
19) BOT
20) MİNDER

Kelimelerinizi doğru sırada rakamları ile birlikte verilen boşluklara listeleyin ve sürenizi kaydedin. Süreyi belirlerken, boşlukları doldururken geçirdiğiniz yazma zamanını dahil etmeyin.

Süre:.....

B) Aşağıda verilen maddeleri hafıza çivilerinizi kullanarak zihninize kodlayın ve süre tutun.

Divan Edebiyatının Özellikleri

1) Halktan kopuk, dar bir çevrenin edebiyatıdır.

2) Dil çok ağır olup Arapça ve Farsçaya oldukça yer verilmiştir.

3) Nazım ölçüsü aruzdur.

4) Nazım birimi beyittir.

5) Beyitler arasında konu birliği yoktur.

6) Konuları aşk, şarap ve tasavvuftur.

7) Sanatlı bir anlatımı benimsemişlerdir.

8) Kendilerinden yeni bir şeyler katmadan, üstat şairleri taklit etmişlerdir.

9) Tam ve zengin uyak kullanmışlardır.

Çivilediğiniz maddeleri listenize yazın. Sürenizi kaydedin. Süreyi kaydederken boşlukları doldurmakla geçirdiğiniz zamanı dahil etmeyin.

Divan Edebiyatının Özellikleri

1).....
.....

2).....
.....

3).....
.....

4).....
.....

5).....
.....

6).....
.....

7).....
.....

8).....

.....

9).....

.....

Süre:.....

C) Verilen paragrafları hafıza çivilerinizi kullanarak kodlayın ve süre tutun.

1) Metallerde değerlik elektronları atom çekirdeği tarafından çok zayıf bir kuvvetle çekilirler. Bu nedenle metallerin değerlik elektronları oynaktır ve metallerdeki boş değerlik orbitalleri arasında rahatça hareket edebilirler
2) Ekvator dışındaki alanlarda gece ve gündüz süreleri yıl içinde değişir. Gece ve gündüz sürelerinin yıl içinde değişmesine Güneş'in doğuş ve batış saatlerinin farklı olması etkilidir. Örneğin ülkemizde yaz aylarında Güneş erken doğup, geç batar. Dolayısıyla ülkemizde yaz aylarında gündüz süresi gece süresinden daha uzundur.
3) Cümle yargı, anlam ve anlatım bütünlüğüne sahip dil birliğidir. Anlatımın temel birimi olarak bir duygu, düşünce, olay veya yargının başlı başına anlatımına yarar. Cümle bu yönüyle iletişimin en temel araçlarından biridir.
4) Anadolu Selçukluların devlet teşkilatı Büyük Selçuklular örnek alınarak düzenlenmiştir. Ülke hükümdar ailesinin ortak malı saylıyordu. Ancak Anadolu Selçukluları, Anadolu coğrafyasının bir bütün olması sayesinde merkeziyetçi bir yöntem oluşturmuşlardır.
5) Bir organizmanın kendi kendisini döllenmesine veya kendisiyle aynı genetik yapıya sahip bir organizmayla çaprazlamasına kendileşme denir.

Paragrafları listenize yazın. Sürenizi kaydedin. Süreyi kaydederken boşlukları doldurmakla geçirdiğiniz zamanı dahil etmeyin.

1).....

.....

.....

.....

.....

.....

2).....

.....

.....

.....

.....

.....

3).....

.....

.....

.....

.....

.....

4).....

.....

.....

.....

.....

.....

5).....

.....

.....

.....

.....

.....

Egzersiz Programı

1) En az iki tane 20 kelimeden oluşan maddeyi zihninize çivileyin. Bu çalışmayı zaman zaman yapmaya özen gösterin.
2) Ders kitaplarınızdaki maddeleri, tanımları ve paragrafları çalışırken hafıza çivilerinizi kullanın.

Mazeret Saati

"Çalışsam da Anlamıyorum."

Çalıştığınız halde anlamamanızın iki temel sebebi vardır. Birincisi çalıştığınız halde anlamadığınıza dair sahip olduğunuz önyargınız, ikincisi ise verimli bir çalışma yöntemi kullanmıyor olmanızdır.

Ders çalışmayı verimli kılan masanın başında geçirdiğiniz saatlerin toplamı değildir. Sekiz saatinizi ders kitaplarıyla boğuşarak harcayabilirsiniz ve sonuçta hiçbir şeyin aklınızda kalmadığını görürsünüz.

Zihnimiz sadece kelimelerle çalışmaz. Dersi kelimelerle dinlemek, çalışmak ve tekrar etmek istediğiniz verimi elde etmeniz konusunda yetersiz kalır. Dersleri, görmeli, duymalı, hissetmeli ve yaşamalısınız.

Hafıza teknikleri size, sadece sol beyne yönelik klasik çalışma yöntemine alternatif olarak; sağ beyninizi çalıştırmayı öğretmez. Size sağ ve sol beyninizi aynı anda kullanarak çalıştıklarınızı anlama ve hafıza gücünüzü geliştirme şansını sunar.

"Hücre" konusunu yıllarca görüyorsunuz. Her yıl Fen Bilgisi ve Biyoloji derslerinde sürekli karşınıza çıkıyor. Ama hala hücreyi anlamakta ve sorularını yapmakta sorun yaşıyorsunuz. Neden acaba? Doğru tekniklerle çalışmadığınız için olmasın?

Çalışsanız da anlamadığını düşüncesini önyargı olmaktan kurtarın ve durum tespiti olarak değerlendirin.

Çok güzel bir tespit yapmış ve çalıştığınız halde anlamakta

zorlandığınızı belirlemişsiniz. İçinde bulunduğunuz durumu ortaya koymayı başardığınıza göre, şimdi yapmanız gereken; "Bu durumu değiştirmek için ne yapmalıyım?" sorusunu sormaktır.

Aradığınız cevap da tam burada, bu kitabın sayfaları arasında.

YOLLAR ve AYAKLAR

Çok eski zamanlarda, zengin sayılabilecek bir ülkede hükmeden bir kral vardı. Bir gün, hayatında ilk kez, ülkesinin uzak bölgelerini ziyarete gitti. Sarayına döndüğünde ayaklarının çok acıdığından şikayet ediyordu. Çünkü hem böyle bir yolculuğa ilk kez çıkmıştı, hem de atından inip de yürümek zorunda kaldığı yollar çok taşlı ve sertti.

Kral, hemen bir ferman çıkarıp halkına ülkenin her tarafındaki yollara deri kaplamasını emretti. Böyle bir şeyin binlerce ineğin derisine mal olacağı, hem de fazlasıyla pahalıya çıkacağı belliydi.

Kralın bilge danışmanı, huzuruna gelerek ona şöyle seslendi:

'Kral hazretleri, neden o kadar gereksiz parayı harcamak zorunda kalasınız? Neden küçük bir deri parçasını kesip kendi ayaklarınıza sarmıyorsunuz?

Kral önce şaşırdı, ama daha sonra bu fikri beğendi ve kendisine inek derisinden bir ayakkabı yaptırdı.

Kral o gün, probleme odaklanırsa ağır bir bedelin kaçınılmaz olduğunu, ancak çözüme odaklanırsa, bazen çözümün sandığından çok daha kolay olduğunu öğrenmişti.

5. BÖLÜM

ORTADA KUYU VAR YANDAN GEÇ

Dikkat kavramı duyu organlarına gelen uyaranın bir kısmının seçilme yeteneğidir. Dikkat temel olarak seçiciliğe dayanmaktadır.

Eğer gelen uyaranlar arasında seçici davranan bir mekanizmaya sahip olmasaydık; karşı karşıya kaldığımız uyaran akımı yüzünden hiçbir şeyi sağlıklı yapamaz hale gelirdik.

Gün içerisinde farkında olarak ya da olmayarak birçok problemle uğraşıyoruz, kararlar veriyoruz ve eyleme geçiyoruz. En basitinden yemek yeme eylemi bile benzer süreçlerden geçiyor.

Zihnimiz uyaranlar arsında seçimler yaparak bizim bu kararları vermemizi, sorunları aşmamızı ve harekete geçmemizi sağlıyor.

Sahip olduğumuz dikkat mekanizması sayesinde; içinde bulunduğumuz koşullara bağlı olarak davranışlarımızı ve düşüncelerimizi organize edebiliyoruz.

Bende Dikkat Eksikliği Var!

Birçok danışanımız kendisine veya çocuğuna koymuş olduğu "Dikkat Eksikliği" teşhisiyle bize geliyor. Eğer o bu teşhisi koyma-

dıysa, aile bireylerinden biri yakın akrabalar veya bir komşuyla yapılan çay sohbeti sırasında buna karar veriliyor.

Dikkat eksikliği problemi aslında ciddi bir rahatsızlıktır. Bunun tespiti için hastanelerde yapılması gereken testler, uygulamalar vardır.

Oysa bizim karşılaştığımız danışanlarımızın çoğunda gözlemlemiş olduğumuz temel nokta; oturdukları yerden çocuğun bir davranışından yola çıkarak "Dikkat eksikliği" teşhisi koyma eğilimleri olduğu yönünde.

İsterseniz fıkra gibi gerçekleşen şu diyaloglara bir kulak verelim.

Misafirliğe gitmiş iki komşunun konuşmaları:

"Çocuğum ders çalışamıyor, oturuyor masaya daha on dakika geçmemiş ki kalkıyor."

"Ay öylemi kız benim oğlanda öyleydi. Götürdük doktora "dikkat eksikliği" dediler"

"Yapma! Peki ne yapacağız."

"Bilmem ki vallah ! Allah kolaylık versin işiniz zor."

Akşam evin beyi gelince diyalogun devamı sürer:

"Biliyor musun bey ne oldu?"

"Ne oldu hanım rengin benzin atmış?"

"Sorma başımıza gelenleri."

"Ne oldu ne gelmiş başımıza, bizden habersiz?"

"Bizim oğlanda dikkat eksikliği varmış."

"Nasıl anladın?"

"Ben anlamadım. Komşumuz Ayşe anladı. Onunda oğlunda da varmış."

"Ya öylemi bende yıllarca nasılda bilmeden yaşamışım."

"Ya sorma bizde çocuğu suçlayıp dururduk, ders çalışmıyorsun diye."

"Yok! Yok! Benim bilmediğim bizim komşu Ayşe'nin doktur olduğu gerçeği idi."

"Yok bee! Ayşe oğlunu doktora götürmüş, o demiş."

"Öyle mi! Ha şimdi oldu. Ayşe'ye söyle de bizim oğlanın bir de karnı ağrıyor. Bari yarın oğlunu doktora götürsün de öğreniverelim bizim oğlanın neyi varmış."

Birde anne, çocuğun dikkat eksikliği teşhislerine kulak kabartalım:

"Anne..."

"Efendim yavrum."

"Galiba neden çalışamadığımı buldum."

"Nedenmiş yavrum?"

"Ben dikkatimi toparlayamıyorum."

"Öyle mi, nasıl karar verdin buna?"

"Ders çalışırken çanım sıkılıyor ya, oradan bu sonucu çıkardım."

"Ya doğru, dikkat et de belki bir dahaki sefere televizyon karşısında dikkatini nasıl dağıtacağını keşfedersin."

Bu çocukların temel sorunu dikkat eksikliğine değil ilgi eksikliğine sahip olmalarıdır.

Masanın başına geçip, ders çalışmaya çalışan öğrenci birkaç dakika sonra zihninin o dersle hiç alakası olmayan konulara kaydığını fark eder. Ne kadar odaklanmaya çalışsa da dikkati sürekli dağılmakta ve kendini başka şeylerle uğraşırken bulmaktadır. Yaşadığı bu durumu değerlendiren öğrenci ya da ailesi hiç zaman kaybetmeden teşhisi koyarlar: "Dikkat Eksikliği"

Kendine bu teşhisi koymuş olanlar, lütfen şunu sorun: "Televizyon seyrederken, bilgisayar oynarken, spor yaparken, alışverişteyken, yemek yerken de benzer durumları yaşıyor musunuz?" "Zevk aldığınız bir aktiviteye odaklanmakta sorun yaşıyor musunuz?"

Eğer cevabınız hayırsa sizin sorununuz dikkat eksikliği değil; ilgi eksikliğidir.

İlgi Eksikliği

İlgi duyduğumuz, zevk aldığımız bizi eğlendiren aktivitelerde çoğu zaman zamanın nasıl geçtiğini dahi anlamayız.

Bunun tersi olarak; bizi sıkan, zevksiz, monoton aktiviteler ise bir türlü bitmek bilmez, kalbimiz sıkışır, ruhumuz daralır.

Arkadaşları ile eğlence merkezine giden bir öğrenci için saatler dakikalar gibi geçer. Ama okul saatleri için aynı şeyi söylemek mümkün değildir.

Derslerden zevk almayan bir öğrenci için; ders saatleri bitmek bilmeyen bir işkence gibidir. Saatine bakar. Bekler. Uzunca bir süre geçmiş gibi geldiğinde tekrar saatine bakar ve sadece birkaç dakika geçmiş olduğunu acı içinde fark eder.

Akşam eve gittiğinde bütün gün güreş tutmuş gibi hissetmektedir. Zamanla verdiği mücadele onu yormuştur ve bu mücadele henüz bitmemiştir. Yemeğini yer ve çalışmak için odasına çekilir. Kalbi yine ağırlaşmıştır ama ders çalışması gerekiyordur. Kitabın kapağını açar, birkaç satır okur ve hiçbir şey anlamadığını hisseder. Kendini zorlar ama içinden televizyon seyretmek ya da bilgisayar oynamak gelmektedir. Bu istekleriyle de savaşır. Savaştıkça yorulur. Yoruldukça yazılanlara bir türlü odaklanamaz. Dakikalar yine saatlere dönüşmüştür ve öğrenci hala derse odaklanmaya çalışmaktadır.

Neden birçok öğrenci için okul dönemi bitmek bilmezde, yaz tatili su gibi akar gider? Zaman hep aynıdır ve kendi seyrinde akmaya devam eder. Ama bizim olayları algılayış şeklimiz zamanı algılayış şeklimizi doğrudan etkiler ve biz onu sanki hızlanmış ya da yavaşlamış olarak algılarız.

Yaşadığımız bu durumun temel sebebi ilgi eksikliğidir.

Eğer o öğrenci ders çalışmaya da bilgisayara duyduğu gibi ilgi duysaydı, ders çalışmak onun için eğlenceli bir aktivite olurdu. Odaklanmakta hiç soru yaşamaz hatta zamanın nasıl geçtiğini dahi anlamazdı.

Dersle ilgili olsun ya da olmasın, dikkatinizi toplamakta zorlandıklarınız, ilgi duymadıklarınızdır. Çünkü ilginiz neredeyse bedensel ve zihinsel enerjiniz oraya akacaktır.

Siz zevk almadığını bir aktiviteyi yaparken, ilginiz başka şeyde olduğu için enerjiniz o yöne doğru akacak ve yaptığınız işe odaklanmakta zorluk yaşayacaksınızdır.

Burada temel olarak çözmeniz gereken durum; dikkatinizi değil, ilginizi arttırmaktır. Çünkü ilginiz arttığı anda doğal olarak dikkatiniz de onu takip edecektir.

Odaklanmak ya da Odaklanmamak; İşte Bütün Mesele Bu

Bir konuyla ilgili odaklanma gücünüzü arttırmanızı sağlayacak istek duygusunu oluşturmak için, onu eğlenceli, keyifli ve sizi güldüren bir hale dönüştürmeniz gerekmektedir.

Bunun için eğitim sistemini değiştiremezsiniz. Değiştirmek istiyorsanız önce kendinizden başlamalısınız.

Sisteme savaş açıp, bulunduğunuz konumda müfredatı değiştirmeniz, öğretmenlerinizi değiştirmeniz, ders yöntemlerini değiştirmeniz mümkün değil. Bu yüzden ona uyum sağlamak ve kendiniz için en sağlıklı çözümü üretmeniz gerekiyor.

Suçu sisteme atıp, isyan etmek, sisteme hiçbir şey kaybettirmez. Ama siz bu sonuçsuz isyanınızla çok şey kaybedersiniz.

İsyan etmek yerine kendinize çıkış yolu bulmak konusunda harekete geçmelisiniz. Derslere ya odaklanıp, başaracaksınız ya da odaklanamayıp başarısız olacaksınız. Tüm mesele bundan ibaret.

Sorunu ortaya koyduğumuza göre şimdi çözüm de sıra.

Bugüne kadar derslere ilgi duymadığınız ve isteksiz olduğunuz için odaklanmakta başarısız oldunuz. Olsun. Her başarısızlık;

yeniden başlama fırsatıdır. Demek ki elinizde çok güzel bir fırsat var. Tek yapmanız gereken onu kullanıp, bir daha denemek. Tabi farklı yöntemler kullanarak.

Bugüne kadar kullandığınız ve size sonuç getirmeyen yöntemlerle tekrar denemeye kalkarsanız bir öncekilerde ne sonuç elde ettiyseniz, yine aynısını elde edersiniz. Dolayısıyla elinizdeki fırsatı en iyi şekilde değerlendirebilmek için yeni bir yöntem kullanmak zorundasınız.

Bu kitabı; okuduğunuza göre bunu başarmak için ilk adımı atmış bulunmaktasınız. Şimdi sıra diğer adımlarda. Onların ne olduğunu pekala biliyorsunuz. Burada size anlatılan teknikleri kullanmak.

Başta bu teknikleri uygularken zorlanabilirsiniz. Haklısınız da. Yeni kavramlarla tanışıyorsunuz. Ama şunu hep hatırlayın ki bu bir zihin eğitimidir. Eğer zorlanıyorsanız, zihninizin gerçekten eğitilmeye ihtiyacı var demektir.

Bu tekniklerle zihninizi eğitmeye başladığınızda ve zaman zaman zorlansanız da pes etmeyip devam ettiğiniz sürece elde edecekleriniz ise sandığınızdan çok daha fazlası.

E ne duruyorsunuz o zaman? Haydi devam edin; yolun sonunda; tüm sıkıntılarınızdan kurtulacağınız büyük bir ödül bekliyor sizi. Adı da başarı, mutluluk, gurur, tatmin, güç... Yani siz ona ne isim vermek istiyorsanız o.

KURABİYE HIRSIZI

Bir gece kadının biri bekliyordu havaalanında, daha epeyce zaman vardı, uçağın kalkmasına...

Havaalanındaki dükkandan bir kitap ve bir paket kurabiye alıp, kendisine oturacak bir yer buldu. Kendisini kitabına öyle kaptırmıştı ki, yine de yanında oturan adamın olabildiğince cüretkar bir şekilde aralarında duran paketten birer birer kurabiye

aldığını gördü. Ne kadar görmezden gelse de.

Bir taraftan kitabını okuyup, bir taraftan kurabiyesini yerken, gözü saatteydi. "Kurabiye Hırsızı" yavaş yavaş tüketirken kurabiyelerini, kulağı saatin "tik tak" larındaydı. Ama yine de engelleyemiyordu "tik tak" lar sinirlenmesini...

Düşünüyordu kendi kendine, "Kibar bir insan olmasaydım, morartırdım şu adamın gözlerini!" Her kurabiyeye uzandığında, adam da uzatıyordu elini...

Sonunda pakette tek bir kurabiye kalınca "Bakalım şimdi ne yapacak?" dedi kendi kendine. Adam, yüzünde asabi bir gülümsemeyle uzandı son kurabiyeye ve böldü kurabiyeyi ikiye. Yarısını kurabiyenin atarken ağzına, verdi diğer yarıyı kadına.

Kadın kapar gibi aldı kurabiyeyi adamın elinden ve "Aman Allah'ım, ne cüretkar ve ne kaba bir adam, üstelik bir teşekkür bile etmiyor!"

Anımsamıyordu bu kadar sinirlendiğini hayatında. Uçağının kalkacağı anons edilince bir iç çekti rahatlamayla... Topladı eşyalarını ve yürüdü çıkış kapısına... Dönüp bakmadı bile "Kurabiye Hırsızı"na...

Uçağa bindi ve oturdu rahat koltuğuna. Sonra uzandı, bitmek üzere olan kitabına...

Çantasına elini uzatınca, gözleri açıldı şaşkınlıkla...

Duruyordu gözlerinin önünde bir paket kurabiye!..

Çaresizlik içinde inledi, "Bunlar benim kurabiyelerimse eğer; ötekiler de onundu ve paylaştı benimle her bir kurabiyesini!"

Özür dilemek için çok geç kaldığını anladı üzüntüyle. Kaba ve cüretkâr olan, "Kurabiye Hırsızı" kendisiydi işte.

Hafıza Testi - 5

Verilen periyodik cetvele ait element gruplarını doğru sırayla üç dakika içinde hafızanıza kodlayın.

1A GRUBU	**2A GRUBU**	**7A GRUBU**	**8A GRUBU**
H	Be	F	He
Li	Mg	Cl	Ne
Na	Ca	Br	Ar
K	Sr	I	Kr
R b	Ba	At	Xe

1A GRUBU	**2A GRUBU**	**7A GRUBU**	**8A GRUBU**
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Akrostiş Tekniği

Akrostiş tekniği belki de zaman zaman sizinde kullandığınız ve çok da yabancısı olmadığınız bir tekniktir. Ancak kullanım alanını daha da genişletmeniz ve çalışmalarınızda daha fazla önem vermeniz gereken önemli bir tekniktir.

"Hasan iki salak Osman dört"ü çoğunuz bilirsiniz. Sülfürik asit dediğimiz H2SO4 formülü ile gösterilen bir maddedir. Ama onu sadece formülüyle hatırlamaya kalkarsanız diğer maddelerin formülleriyle karışma riski yüksektir.

Onun yerine "Hasan iki salak Osman Dört" olarak çağrıştırdı-

ğınızda bir ömür isteseniz de unutamazsınız.

Buradan çıkaracağınız en temel sonuç şu olmalıdır: Bugüne kadar ara sırada olsa bu teknikle çalıştıklarınız sizin için kalıcı oldu. O zaman hafıza tekniklerinin bütününü kullanarak çalıştığınız takdirde hem zamandan kazanacak hem de hafızanızı geliştireceksiniz.

Eğer daha önce buna benzer bir teknik kullandıysanız, bu hafıza tekniklerinin hepsinin size kazandıracaklarının en büyük ispatı olmalıdır.

Akrostiş tekniği bir bilgiyi somutlaştırarak öğrenmek ve zor olan bilgileri bile hafızaya kodlamak amacıyla yapılan çağrışımlardır.

Şimdi birlikte bu tekniğin uygulanışı ile ilgili örnekler yapacağız:

KİMYA

1A GRUBU	**2A GRUBU**	**7A GRUBU**	**8A GRUBU**
H	**Be** ymen	**F** ıstık	**He** rgele
aydarpaşa	**M** a **g**	**C** e **l** al	**Ne** dim
Li sesinin	azasının	**B** a **r** da	**Ar** sız
Na mık	**Ca** mında	**I** p	**Kr** o
K imyacısı	**S** ı **r** alı	**At** lamış	**Xe** nefonu
R a **b** ianın			

PV = nRT (Para Ver Nurettin ya da Paran Varsa Ne Rahat

COĞRAFYA

Marmara'nın Gölleri

M anyas
U lubat
S apanca
T erkoz
İ znik

İç Anadolu'da Yetişen Ürünler

B uğday
A rpa
Ş ekerpancarı

Türkiye'nin Rüzgarları

Burada kullandığımız "Kayıp Sakal" akrostişin de üç bilgi aynı anda kodlanmıştır.

1) Türkiye'nin rüzgarları; Karayel, Yıldız, Poyraz, Lodos, Kıble ve Samyelidir.
2) Karayel; kuzeybatıdan, Yıldız; kuzeyden, Poyraz; kuzeydoğudan, Lodos; güneybatıdan, Kıble; güneyden, Samyeli; güneydoğudan esen rüzgarlardır.
3) Türkiye'nin kuzeyi; kuzey kutup yönünde olduğundan; Karayel, Yıldız ve Poyraz soğuk esen, Türkiye'nin güneyi ekvator yönünde olduğundan; Lodos, Kıble ve Samyeli sıcak esen rüzgarlardır.

Doğal Göller

Tektonik Göller
Karstik Göller
Buzul Göller
Krater Gölleri
Set Gölleri

Teknik **Kars**lı **Buz**dan
Krakeri **Göl**e **Se**rdi.

TARİH

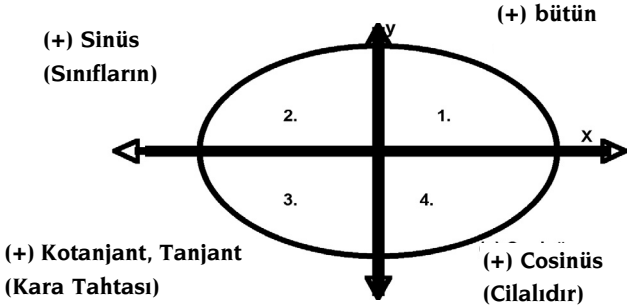
Osmanlılarda Duraklama Dönemi Savaşları
V enedik
A vustralya
R usya
İ ran
L ehistan
Osmanlılar hiç cephaneleri kalmadığı için VARİL ile savaşmışlar.
Duraklama Dönemi Osmanlı - İran Savaşları
F erhat Paşa
N asuh Paşa
S erav
K asr-ı Şirin

F enerli **N** alan **S** ema'yı **K** astı.

2. Dönem Anadolu Türk Beylikleri
OsmanoğullarıCandaroğulları
KaramanoğullarıAydınoğulları
GermiyanoğullarıSaruhanoğulları
KaresioğullarıEretanoğulları
HamitoğullarıDulkadiroğulları
Menteşeoğulları

Osman, Karamanlıyı **Ger**ip, **Karesi**ni **Hamit**'e
Menteşelerken **Canı** yanan **Aydın Sar**arınca **E**niştesi **Dul**

MATEMATİK



Trigonometrik fonksiyonların hangisinin, hangi bölgede işaretinin ne olduğunu hatırlamak için tek yapmanız gereken; Bütün Sınıfların Kara Tahtasının Cilalı olduğunu bilmek.

FELSEFE

Bilgi Türleri
Gündelik BilgiDinsel Bilgi
Sanat BilgisiTeknik Bilgi
Felsefi Bilgi
Bilimsel Bilgi

Güzel **Sa**finaz **Fes**leğeni **Bi**çince **Di**li

BİYOLOJİ

Enzimlerin Sınıflandırılması
Oksiredüktazlar
Hidroksilazlar
Transferazlar
Mutazlar
Karboksilazlar

Okumuş **Hil**mi **Trans**paran **Mu**zları

Mitoz Bölünmenin Aşamaları
İnterfaz
Profaz
Metafaz
Anafaz
Telofaz

İnek **Pro**fesör **Me**hmet **Ana**sını

EDEBİYAT

Divan Edebiyatı Nazım Biçimleri
Gazel
Mesnevi
Müstezat
Kaside
Kıt'a

Gazeteci **Me**lek **Mü**mtaz **Kas**ayı

DİN

Dört Melek
C ebrail
A zrail
M ikail
İ srafil

Akrostiş Tekniğinin Temel İlkeleri

1) Yaptığınız çağrışımlarda mantık aramayın. Ne kadar tuhaf ve ilginç yaparsanız o kadar kalıcı olacaktır.
2) Çağrışımınıza sadece ilk harfi değil ikinci harfleri de dahil

etmeye çalışın. Bu şart olan bir kural değildir. Çağrışımı daha da kolaylaştıracağı için önerilmektedir.

3) Aynı harf ile başlayan sözcüklerde mutlaka ikinci harfleri de yapacağınız çağrışımda kullanın.
   Mesnevi - Müstezat / Melek Mümtaz gibi.
4) Çağrışımınızı canlı, hareketli, renkli ve üç boyutlu olarak gözünüzde canlandırın.
5) Bir konu başlığının içerisinde birden fazla akrostiş yaptıysanız; zihninizde organize edebilmek için bu akrostişleri konu başlığıyla birlikte hafıza çivilerinize asabilirsiniz.

Akrostiş Tekniği Bana Ne Kazandıracak?

Derslerde aklınızda tutmanız gereken birçok soyut kavram ve özel isim vardır. Bu özel isimleri doğrudan hafıza çivileriyle asmanız zordur.

Bu sebeple akrostiş tekniği ile yapacağınız bu çağrışımlar zor görünen kavramların isimlerini aklınızda tutmanızı kolaylaştıracaktır.

Ayrıca çağrışımı oluştururken, izlediğiniz yol sağ ve sol beyninizi aynı anda çalıştıracağı için, sadece o sözcükleri öğrenmekle kalmayacak aynı zaman da hafızanızı da geliştirmiş olacaksınız.

Şimdi Sıra Sizde!

Aşağıda verilen bilgilerden Akrostiş Tekniği'ni kullanarak çağrışım oluşturunuz.

Türklerin Tarih Boyunca Kullandığı Takvimler

Hicri Takvim
Celali Takvim
Rumi Takvim
Miladi Takvim

.....

Bentlerde Kullanılan Nazım Biçimleri

Rubai
Tuyuğ
Murabba
Şarkı
Mersiye
Terkib-i Bend

.....

Doğu Karadeniz Bölgesinin Dağları

Yalnızçam
Giresun
Rize
Mescit
Çimen
Kop

.....

Canlıların Sınıflandırılması

Tür
Cins
Aile
Takım
Sınıf
Şube
Alem

.....

Karadenize Dökülen Akarsular

Yeşilırmak
Kızılırmak
Sakarya
Çoruh
Doğankent
Yenice
Bartın

.....

Omurgasız Hayvanlar

Süngerler
Sölenterler
Solucanlar
Yumuşakcalar
Eklem Bacaklılar
Derisidikenliler

.....

Egzersiz Programı

1) Çağrışım yeteneğinizi geliştirmek için yolda giderken araba plakalarından kelimeler türetin. Gördüğünüz tabelalardaki firma isimlerini aklınızda tutmak için çağrışım yapın. Bu çalışma zihinsel etkinliğinizi arttıracak ve çağrışım türetme yeteneğinizi geliştirecektir.
2) Ders çalışırken özel isimlere ve soyut kavramlara Akrostiş Tekniğini uygulayın.

Mazeret Saati

"Dikkatim Çok Çabuk Dağılıyor"

AH MEHMET VAH MEHMET

Tarih ikiye ayrılır MÖ ve MS - *ya sınavı kazanamazsam babam dediğini yapar mı acaba-* ikiye ayrılır MÖ ve MS - *kız sattı beni, gitti onun tüysüzün yanına oturdu-* MÖ ve MS - *bilgisayarda oyun oynamak vardı-* Tarih ikiye ayrılır *-şu sınavı bir kazansam neler yapacağım neler-* ayrılır MÖ ve MS...

- Mehmet aferin oğlum 4 saattir çalışıyorsun, neler öğrendin bakalım?

- Tarih ikiye ayrılıyormuş babacığım.

- Neymiş bunlar yavrum?

- Mehmet'ten Önce ve Mehmet'ten Sonra….

- Ben şimdi sana….SANSÜR!

Eminiz ki çoğunuz Mehmet'in haline çok üzüldünüz. Üzülmeyenlerde acınacak haline güldüler.

Peki, siz hayatınızda buna benzer bir tabloyu ne kadar sıklıkla yaşıyorsunuz? Buna çeşitli cevaplar verebilirsiniz ama az ya da çok birçoğumuz buna benzer durumlara düşüyoruz.

Bu durumun neden kaynaklandığına bu bölümüz de genişçe yer ayırdık. Ne yapmanız gerektiğine de değindik.

Ancak ciddi bir endişemiz var; o da alışkanlık kalıplarınızı kırmak konusunda ne kadar kararlı olacağınız.

İnsanoğlu alışkanlıklarına bağlı kalmak eğilimi içindedir. Öyle ki biz zor olanı yaparken, bize daha kolay bir yol sunulduğunda dahi elimizdeki zordan vazgeçmek istemeyiz. Ona alışmışızdır yıllarca. İstediği kadar hafızamızı köreltsin, işi yokuşa sürsün biz yine de ona sahip çıkmak isteriz.

Şu anda zihninizle bir mücadele aşamasındasınız. O eski alışkanlığınıza asılırken, siz yenisine adapte olmaya çalışacaksınız. Ama size güzel bir haberimiz var. Zihniniz belirsizliklerden nefret eder.

Siz yeni alışkanlıkta diretirken, onun eskiye bağlı kalma dürtüsünden doğan belirsizlik; onu son derece rahatsız edecektir.

Bu yüzden kısa zamanda vazgeçmeyip devam ederseniz, zihninizde bir kırılma noktası yaşanacak. Belirsizliğe daha fazla tahammül edemeyen zihniniz, direncini kıracak ve yeni alışkanlığı kabullenecek.

Siz de kazandığınız yeni alışkanlığınızın haklı mutluluğunu yaşayacaksınız.

6. BÖLÜM

NEYDİ BU ADAMIN ADI?

İnsan özel olmak ister, hatırlanmak ister. Sizin onunla birlikte aynı anda otuz kişi ile tanışmış olmanız onun için bir şey ifade etmez. "Haklısınız kim olsa unuturdu" demesine rağmen içten içe kırılır.

İnsanların isimlerini kolaylıkla hafızanıza alabilmeniz ve onunla karşılaştığınızda hatırlayabilmeniz size gerek işinizde gerekse özel hayatınızda etkin kılar.

Ama çoğu insan; isimleri kolay unuttuğundan, ne kadar uğraşsa da bir türlü hatırlayamadığından şikayetçidir.

Şikayet etmenin bizi götüreceği nokta ise problemimizin daha da artması olacaktır.

Şikayeti bir kenara bırakıp; insanların isimlerini aklınızda tutmaya çalışmak hem sizin onlar üzerindeki etkinizi arttıracak hem de hafıza gücünüzü geliştirecektir.

Hafıza Testi - 7

Aşağıda verilen yüzlere ait isimleri en fazla 90 saniye boyunca inceleyin ve hatırladıklarınızı verilen listeye yazın.

Burçin
KAPAN

Sinan
EKER

Mergip
AKÇALI

Dilhan
BOYACI

Jale
ASLAN

Cansu
İKİZER

Elif
DİVARCI

Aynur
KOCATEPE

Gözde
ÇAĞLAYAN

Türker
TIBIK

....

....

....

....

....

İsimleri Hafızaya Kodlamak

1) İsmini aklınızda tutabileceğinize inanın:"İsimleri çok çabuk unutuyorum." "O kadar adamın adını aklımda tutmam mümkün değil" "İsimleri hatırlamak konusunda hep kötüydüm zaten" gibi düşünceler daha baştan kaybetmenize neden olan düşüncelerdir.

İnsanlarla tanıştığınız anda isimlerini aklınızda tutabileceğinize ve daha sonra da hatırlayabileceğinize inanın ve kendinizi bu işi başaracağına şartlandırın.

2) Tanıştığınız kişinin gözlerinin içine bakın: Onun gözlerinin derinliklerine bakarken içinizden "Bu kişi benim için çok

değerli ve önemli bir insan" diye düşünün. Çünkü değerli ve önemli olduğunu düşündüğünüz insanların isimlerini kolay kolay unutmazsınız.

3) İsmini söylediği ilk ana odaklanın. Karşınızdaki kişi ilk kez adını söylediğinde çoğu zaman bunu öylesine dinleriz. Aklımız ya onun söylediği diğer şeylerdedir ya da o susunca bizim söyleyeceklerimizdedir. Oysa o ilk adını söylediğinde; söylediği sözcüğe odaklanmanız hatırlamanızı kolaylaştıracaktır.

4) Tekrar ettirin: Karşınızdaki kişi adını söylediğinde bulunduğunuz ortamın koşullarına bağlı olarak eğer uygunsa "Pardon, duyamadım, tekrar eder misiniz?" diyerek ona adını tekrar ettirin.

5) Siz tekrar edin: Onunla konuşurken zihninizin içinden birkaç kez adını tekrar edin.

6) Adının anlamını sorun: İnsanlar isimleriyle ilgilenilmesinden hoşlanırlar. Kendilerini değerli hissederler. Karşınızdaki kişiye hem bu duyguları yaşatmak hem de hafızanıza daha iyi kodlayabilmek amaçlı; adının anlamını sorun. Tabi bunu çok bilinen isimlere uygulamaktan kaçının.

7) Kullanın: Onunla konuşurken birkaç kez mutlaka ismini kullanın. Vedalaşırken de ismini söylemeye mutlaka özen gösterin.

8) Görsel imgeler yaratın: Karşınızdaki kişinin ilk adını duyduğunuz anda, onun adı ve soy ismi ile ilgili çağrışımlar, ilişkilendirmeler kullanın ve ona bakarken bunu gözünüzde canlandırın. Bu canlandırmayı yaptıktan sonra yukarıdaki ilkeleri uygulayın.

Sinan Eker: Eker'i Şeker ile çağrıştıralım. Sinan'ı da Mimar Sinan olarak düşünelim. Bebek Mimar Sinan'ın altında bezi elinde şekeri afiyetle yaladığını hayal edelim.

Mergip Akçalı: Mergip'i Dergiden hatırlayalım. Mergip beyin,

saçlarının beyaz çalılardan oluştuğunu ve bu çalılarda dergi yetiştiğini zihnimizde canlandıralım.

Burçin Kapan: Burma tatlısının fare kapanına kısıldığını ve kurtulmak için "Çin Çin" diye bağırdığını canlandıralım. Bu olayı tanıştığımız Burçin isimli kişinin kafasının üstünde gerçekleştiğini hayal edelim.

Dilhan Boyacı: Bir hanın dilini çıkarıp, diliyle duvarları boyadığını düşünelim.

Jale Aslan: Jale'yi jöleden çağrıştıracağız ve Jale hanımın aslan yelesine benzeyen saçlarını kullanacağız. Jale hanımın saçları gibi yelesi olan bir aslanın tırnaklarıyla jöle yediğini hayal edelim.

Cansu İkizer: Cansu hanımın bir camın arkasından su içmeye çalıştığını, iki erinde onun bu komik uğraşsına kahkahalarla güldüğünü canlandıralım.

Elif Divarcı: Elif'i liften, Divarcı'yıda divandan hatırlayacağız. Elif hanımın evindeki divanı lifle yıkadığını zihnimizde canlandıralım.

Aynur Kocatepe: Aynur hanımın ayda kocaman bir tepenin üstünde oturduğunu ve nur gibi bir ışığın başından aşağı aktığını hayal edelim.

Gözde Çağlayan: Gözde hanımın gözlerinin iriliğinden yola çıkarak, ağlarken iri gözlerinden yaşların çağlayan gibi aktığını zihnimizde canlandıralım.

Türker Tıbık: Tıbık'ı tırmıktan hatırlayacağız. Bir Türk erinin savaşta silah olarak tırmık kullandığını düşünelim.

Şimdi Sıra Sizde!

Aşağıda verilen isimleri görsel olarak çağrıştırın ve süre tutun.

Didem
Yıldız

Aslı
Yırulmaz

Ece Dursun

Özge
Karataş

Cem Bostan

Filiz Şirin

Ayla Demir

Mümin Çomak

Liste

Süreyi belirlerken, boşlukları doldururken geçirdiğiniz yazma zamanını dahil etmeyin.

....

....

....

....

Süre:.....

7. BÖLÜM

PARADİGMA

Paradigma bakış açımızın değişmesidir. Yaşamımız boyunca farkında olmadan birçok konu, olay ya da insan hakkında fikirlerimiz sıkça değişir.

Bir olayı üç yıl önce ve üç yıl sonra değerlendirdiğimizde çıkardığımız sonuçlar, yaptığımız yorumlar tıpa tıp birbirinin aynı olmaz. Çünkü yaşam sürekli değişmekte, biz değişmekteyiz ve bunlara bağlı olarak bakış açımızda değişmekte.

Kaç Para

Küçük bir kız pastaneye gitmiş ve kenardaki masaya oturmuş. Bayan garson yanına yaklaşmış ve ne istediğini sormuş.

Küçük kız çikolatalı pastanın ne kadar olduğunu sorduğunda garson "6 ytl" diye cevap vermiş. Bunun üzerine küçük kız cebindeki bozuklukları çıkarmış ve saymaya başlamış.

Bu arada garson bayan sabırsızlanmaktaymış. İlgilenmesi gereken başka müşteriler varmış.

Küçük kız; "Dondurma ne kadar?" diye sormuş. Garson biraz sertçe "5 ytl" diye cevap vermiş. Küçük kız tekrar paralarını saymaya ve

hesap yapmaya başlamış. Garson bayan iyice sinirlenmiş ve "Bir bebek bakıcılığı eksikti" diye içinden söylenmeye başlamış.

En sonunda küçük kız siparişini vermiş ve dondurma istediğini söyleyerek parayı uzatmış. Garson "Nihayet" diyerek 5 ytl'yi almış ve dondurmayı getirip, diğer müşterilerle ilgilenmeye başlamış.

Küçük kız dondurmasını yiyip gidince, garson bayan onun masasını temizlemeye gelmiş. Ve masanın üzerinde kendisine bahşiş olarak bırakan 1 ytl'yi görmüş.

Gördüğü anda gözleri dolmuş ve gözyaşlarından ıslanan masayı titreyen elleriyle temizlemeye başlamış. Biraz evvel "Küçük bebek" diyerek öfkelendiği o küçük kız, saygı duyduğu küçük bir hanımefendiymiş artık.

Karınca ve Dev

Derslerle ilgili yaptığınız yorumlar da bakış açınıza bağlıdır. Çünkü dersler hep aynıdır. Temelde aynı konular işlenir ve sizin gibi milyonlarca insanla aynı sistemin içinden geçersiniz.

Ama bu geçişi zorlaştıran ya da kolaylaştıran olaya hangi çerçeveden baktığınızla ilişkilidir.

Eğer dersleri büyük bir göl ve kendinizi de bir karınca olarak görüyorsanız elbette ki o aşılmaz ve geçilemezdir. Bir karıncanın büyük bir gölü geçmesi imkansızla neredeyse akrabadır.

Ama siz bir devseniz ve derslerde bir su birikintisiyse yapmanız gereken tek şey bir adım atmaktır.

Gördüğünüz gibi dersler aslında hep aynı kalmaktadır. Sadece ona bakan karıncaya ya da deve göre anlamı değişmektedir. Bir karıncanın bakış açısına göre aşılmaz bir gölken, dev için bir adımda geçeceği bir su birikintisidir.

Sizin bakış açınız dersler karşısında ne olduğunuzu belirler. Ya çaresiz bir karıncasınızdır ya da güçlü bir dev.

Bu sadece dersler için geçerli olan bir durumda değildir. Hayatın içindeki her türlü olayda da ya karınca olmayı seçeriz, ya da dev olmayı seçip, yolumuza devam ederiz.

Buradaki en tehlikeli girdap ise karınca olmaya alışmaktır. Herhangi bir zorluk karşısında bir kez karınca olmayı seçerseniz, artık sadece karınca olduğunuza inanmaya başlarsınız. Yaşamınızdaki tüm zorlukları da geçemeyeceğiniz bir göl olarak algılarsınız. Bir kez dersler karşısında karıncalaşıp, küçülmüşseniz, meslek hayatınızda karşınıza çıkacak engeller karşısında da eskiden seçtiğiniz yolu seçip yine küçülürsünüz.

Çünkü zihnimiz geçmiş deneyimlerimizden referans alır. Hiç yapmadığımız bir şeyi denemektense eskiden yaptığımız ve kayıtlarımızda var olan yolu seçme eğilimindedir. Oysa kayıtta var olan eski yöntemimiz her zaman en doğru yol demek değildir.

Eğer karıncadan bir şeyler almak istiyorsanız, onun gölün karşısındaki çaresizliği yerine, çalışkanlığını alın ve onun çalışkanlığını bir dev olarak harekete geçirin.

Eğer Siz Eğilmezseniz Kimse Sizi Eğemez

Karınca olmanızın sebebini kendinizin dışında bir yerlerde arıyorsanız, yaptığınız tek şey kendinize geçemeyeceğiniz bir göl daha yaratmaktır.

"Ailem beni böyle yetiştirdi"

"Sistem bizi karıncalaştırıyor"

"Dersler çok zor"

"Öğretmenler çok ödev veriyor"

"Zaman çok az"

"Ailem fazla baskı yapıyor"

"Ailem benimle yeteri kadar ilgilenmiyor"

"Öğretmen konuları çok hızlı geçiyor"

Diyerek birçok günah keçisi bulabilirsiniz. Zaten en kolay yol

da birilerini suçlamaktır. Ama kestirme yollar her zaman bizi gitmek istediğimiz noktaya ulaştırmaz. Bazen daha zor olanı seçmeli ve onu sorumluluğunu üstümüze almalıyız.

İçinde bulunduğunuz durum için suçlayacak birçok kişi bulabilirsiniz. O zaman şunu sorun kendinize; "Başarılı olduğuna inandığınız insanların yaşam öyküleri hiç de parlak değilken, daha dünyaya geldikleri andan itibaren birçok sıkıntı çekmişken ve sizinle aynı sistemin içinden geçmişken nasıl oluyor da onlar dev olarak kalmayı başarıyorlar?"

Cevap hemen yanı başınızda: Çünkü onlar karınca olmayı, küçülmeyi seçmiyorlar. Onlar hayatta her ne olursa olsun içlerindekine sahip çıkıyorlar. Bir başkasının içlerindeki hazineyi çalmasına izin vermiyorlar.

Dışardan bakıldığında birileri size bunları yapıyormuş gibi görünse de aslında yapıkları şeyin size zarar vermesine izin veren yine sizsinizdir.

Siz izin vermediğiniz sürece kimse sizi ezemez. Belki sözleriyle aşağılar, küçümser, hakaret eder hatta döver. Ama onun bu davranışları karşısında ezilmek ya da ayakta kalmak sizin seçiminizdir. Bu davranışlarını ya onun küçüklüğü olarak görürsünüz ya da kendi küçüklüğünüz olarak kabul edersiniz.

Birileri size yapamayacağınızı söylediğinde ya yapma gücünüzü orada bırakırsınız ya da yaparsınız.

Birileri eğilmeniz için zor kullandığında ya gerçekten eğilirsiniz ya da eğiliyor görünür ama içinizdeki güce sahip çıkarsınız.

Her şekilde seçim size aittir. Neyi seçerseniz onu yaşarsınız ve o olursunuz. Formül bu kadar basittir aslında.

İSOAT

Ders çalışırken hepinizin kendinize göre yöntemleri vardır. Bu yöntemler bazen ortak bir payda da buluşurken bazen birbirinden çok farklıdır.

Genelde işe çalışacağınız konuyu okumakla başlarsınız. Kiminiz bu okuma sırasında önemli bulduğu noktaların altını çizerken, kiminiz özet çıkarma yolunu tercih eder.

Konuya doğrudan sorularla başlayanlar da vardır. Ya konudan sorular çıkarırlar ya da konu sonundaki soruların cevaplarını bularak öğrenmeyi tercih ederler.

Ders çalışmadaki en temel nokta ise zihni o konuyu anlamaya programlayabilmektir. Zihninizi konuya hazırlamadan hangi yolla başlarsanız başlayın mutlaka eksikleriniz kalacaktır.

İSOAT tekniği; bir konuyu bütün olarak çalışırken zihninizi ona tam olarak adapte etmenizi ve verimli bir çalışma süreci geçirmenizi sağlayan bir sistemdir.

İSOAT' ın açılımı;

İ zle
S or
O ku
A nlat
T ekrar et

şeklindedir. Her basamak ayrı bir amaca hizmet eder ve her biri en az diğeri kadar önemlidir. Şimdi tek tek bu basamakları ele alacağız ve nasıl uygulamanız gerektiği konusunda hiçbir kitap da bulamayacağınız önemli ipuçları vereceğiz.

İzle (30 - 60 sn)

Ne değildir?

* İzlemek okumak değildir.

* İzlemek anlamak değildir.
* İzlemek konuların arasında kaybolmak değildir.

İzleme aşamasında sizden konuyu anlamanız ya da okumanız beklenmez. Satır satır okuyarak özet ya da soru çıkarmak daha sonra yapacağınız bir iş olmalıdır. İzle aşamasında sapacağınız en yanlış yol konuya gömülüp, anlamak için kendinizi zorlamanız olacaktır.

Nedir?

* İzlemek zihne konuya dair bir şablon, bir çerçeve sunmaktır.
* İzlemek zihni konuya ısındırmaktır.
* İzlemek hızlı bir göz gezdirmedir.

Kiminiz bir konuya çalışmaya başlamadan önce ne kadar sayfa çalışacağını önceden bilmek için sayfaları hızlı bir şekilde çevirip, göz atabilir. Bu ilk başta izlemek gibi algılansa da "İzle" çalışmasının temel ilkelerini barındırmadığından zihninize yeterli şablonu sağlamaz.

Nasıl Uygulanır?

"İzle" nin uygulanışında temel ilke "S" taranası yapmaktır.

"S" taraması parmağınızı sayfada S şekli çizecek şekilde gezdirmektir. Burada dikkat etmeniz gereken satır satır yapmak yerine biraz daha geniş S'ler çizerek 3 - 4 satırı içine alacak şekilde parmağınızı gezdirmenizdir.

Bir diğer önemli nokta ise bunu sayfanın bütününe uygulamanızdır. Yani sağ ve sol yanda satırların başlangıcı ve sonunu da içine alacak şekilde genişçe taramanızdır.

Çalışacağınız konunun bütününe "S" taramasını uyguladıktan sonra, aynı işlemi sondan başa da uygulayın. Taramayı yaparken

başlıklarda, koyu yazılmış yerlerde, çerçeve içine alınmış cümlelerde, şemalarda biraz daha yavaşlayarak ilerleyin.

Çok hızlı yapmanız zihninize yeterli uyarıyı vermez. Eğer çok ağır yaparsanız farkında olmadan okumaya geçersiniz. Orta bir tempoda; okumadan, vurgulanmış noktaları görerek sadece izleme yapın.

Ne sağlar?

Lütfen aşağıda yazan kelimeyi okuyun.

Çoğunuz bunu "Başarı" olarak okudunuz. Oysa buradaki başarı değil, sadece birkaç çizginin aralarında boşluklarla bir araya geldiği bir şekildi.

Rahat olun, bu anormal olduğunuzu değil, aksine normal olduğunuzu gösteriyor. Çünkü zihnimiz boşlukları doldurma eğilimindedir.

İşte izlemek, zihninize doldurabileceği bir boşluk sunmaktır. Eğer size bomboş bir sayfa gösterip ne yazıyor diye sorsaydık, muhtemelen ne cevap vereceğinizi haklı olarak bilemezdiniz. Zihninize de bir şablon sunmadan doğrudan okumaya geçmeniz, ondan dolduracağı boşluklar olmadan boş sayfada ne yazdığını bulmasını istemenizle aynıdır.

İzlemek; zihninize en genel hatlarıyla çalışacağınız konu hakkında bir fikir vererek çerçeveyi oluşturur. Zihin bu şablona sahip olduğunda daha hızlı ve kolay öğrenir.

Aynı zamanda zihniniz boşlukları doldurmayı hedefleyeceği için anlamakta zorlanacağınız bölümlerin sayısı azaları ve algılama gücünüz artar.

Sor (3 - 5 dk)

Ne değildir?

* Konuyu tamamen inceleyip, soru çıkarmak değildir.
* Konu içindeki soruları çözmek değildir.
* Konu içerisinde cevabı olduğunu bildiğiniz sorular üretmek değildir.

"Sor" çalışması klasik yöntemde olduğu gibi cevabını konunun içinde bulacağınızın garantisi olan sorular türetmek ve konuyu okudukça soru oluşturmaktan çok farklı ve çok daha etkili bir yöntemdir.

Nedir?

* Başlıkları soruya çevirmektir.
* Konu içinde koyu yazılarak ya da çerçeve içine alınan bölümleri soruya dönüştürmektir.
* Sorulardan yeni sorular çıkarmaktır.

Kısaca özgürce ve hızlı bir şekilde konuyu okumadan sadece yaratıcı sorular üretmektir.

Nasıl uygulanır?

a) Tüm başlıkları soruya dönüştürün.

Lale Devrinin Özellikleri - Lale Devrinin Özellikleri Nelerdir? Gibi

b) Konu içinde koyu yazılmış ya da çerçeve içine alınmış cümleleri, formülleri, tarihleri soruya dönüştürün.

c) Kitabı kapatın ve bu sorulardan başka sorular üretin. Sorularınızın hepsinin cevaplarının konu içinde olup olmadığına aldırmadan, her sorudan başka sorular çıkarın.

Ne sağlar?

Zihnimizin en hoşlanmadığı şeylerin başında belirsizlikler ve cevaplanmamış sorular gelir.

Bir konuda kararsız kaldığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz? Herhalde içinizde "Çok mutlu olurum" diyen yoktur. Diyen varsa bildiğimiz iyi tedavi yöntemleri var.

Kararsızlıkta temelde belirsizliktir ve zihnimizi rahatsız eder. Bir konuda kararsız kaldığımızda kendimizi huzursuz hissederiz. Sürekli tedirginizdir ve aklımız o noktaya takılmıştır.

"Sor" çalışması zihninizin bu özelliğini kendi lehinize kullanmanızı sağlar.

Klasik yöntemdeki soru çıkarma çalışmasında, zihniniz cevapların konuda var olduğunu zaten bildiği için bir belirsizlik söz konusu değildir.

Oysa bu çalışmada daha konuyu okumadan soru ürettiğiniz için cevapların olup olmadığı ya da nasıl açıklandığı konusunda net bir fikriniz olmadığından bu zihniniz için rahatsız edici bir belirsizliktir.

Bu sebeple siz konuyu okumaya geçtiğinizde, bu rahatsızlıktan kurtulmak isteyen zihniniz; soruların cevaplarını bulmaya programlanacaktır.

Elinizde "İzle" çalışmasıyla bir çerçeveniz, "Sor" çalışmasıyla cevabı bulunması gereken ve zihninizi huzursuz eden sorular olduğu için dikkatiniz artacak ve öğrenmeleriniz çok daha kalıcı olacaktır.

Oku (30 - 35 dk)

Ne değildir?

* Sadece kelimelerle çalışmak değildir.
* Ezberlemek değildir.

Konuyu düz bir şekilde okumak, okuduklarınızdan özet çıkarmak elbette ki öğrenmenizi kolaylaştıracaktır. Ama sadece kelimelerle yapacağınız bu çalışma kalıcı ve hızlı öğrenme için yeterli değildir.

Nedir?

* Konuyu çalışmaktır.
* Çalışırken hafıza tekniklerini kullanmaktır.
* Konu içerisinde verilen örnekleri incelemktir.
* Konuyu sanki bir başkasına anlatacakmış gibi çalışmaktır.

Nasıl uygulanır?

a) Konuyu okumaya başlayın.
b) Maddeleri ya da önemli paragrafları zihninize çivileyin.
c) Soyut kavramlar ve özel isimler için akrostiş tekniğini kullanın.
d) Anlatılan olayları gözlerinizi kapatarak, içine komik ve tuhaf öğeler de ekleyerek zihninizde canlandırın.
e) Konunun genel bir özetini çıkarın ama bu özeti sadece yazıyla değil, resimlerle de yapın.
f) Tüm bu çalışmaları yaparken, biraz sonra başka birine anlatacağınıza ve ona en iyi şekilde öğretmeniz gerektiğine kendinizi şarlandırın.

Ne sağlar?

* Konuyu sadece kelimelerle değil resimler, abartılar ve espirilerle çalıştığınız için zihninize kalıcı olarak yerleşir.
* Hatırlayamadığınız bilgilerin sayısı oldukça azalır.
* Konuya tekrar için döndüğünüzde sıfırdan başla
mak zorunda kalmazsınız. Kısa sürede bilgilerinizi tazelersiniz.

Anlat (7 - 10 dk)

Ne değildir?

* Konuyu olduğu gibi kitaptan anlatmak değildir.
* Konuyu kendi kendine anlatmak değildir.

Nedir?

Konuyu bir öğretmen gibi, hiç bilmeyen birine anlatıyormuş gibi anlatmaktır.

Nasıl uygulanır?

* Bir eşyayı ya da zihninizde canlandırdığınız birini dinleyici olarak seçin.
* Onun konuyu hiç bilmediğini varsayarak ona anlatın.
* Anlatımınıza bir öğretmen gibi kendi yorumlarınızı katın.
* Anlatımınızı hafıza teknikleriyle yaptığınız çalışmayı kullanarak yapın.
* Mutlaka sesli olarak yapın.
* Kısa, öz ve genel hatlarıyla önemli noktaları kullanın.

Ne sağlar?

* Bir başkasına anlatmak için çalışılan bilgiler zihinde daha güçlü işlenir.
* Sesli anlatım sırasında çalışırken farkında olmadığınız yeni yorumlar yaparsınız.
* Birine öğretmeye çalışmak zihni konuya en iyi şekilde hakim olmaya programlar.
* Bir kez anlatılan bilgi zihne köklü şekilde yerleşir.

Tekrar Et (3 - 5 dk)

Ne değildir?

* Konuyu en baştan tekrar çalışmak değildir.
* Sadece bir-iki kez yapılan bir çalışma değildir.

Nedir?

* Çalışma notlarınıza ve konu içerisindeki önemli örneklere hızlı bir göz gezdirmedir.
* Günlük, haftalık ve aylık yapılan düzenli bir çalışmadır.

Nasıl uygulanır?

* 5-10 dk ara verdikten sonra yapın.
* Hafıza tekniklerini kullanarak oluşturduğunuz çalışmaya hızla göz gezdirin.
* İlk çalışmanızda önemli olduğunu düşündüğünüz örnekleri hızla inceleyin.
* Bu tekrarı aynı konu için bir gün, bir hafta, iki hafta, bir ay, üç ay ve altı ay sonra yineleyin.

Ne sağlar?

* Tekrar edilmeyen bilgilerin birkaç gün sonra yarısı, bir ay sonrada %80'ini kaybolur.
* Konuları aradan zaman geçtikten sonra en baştan uzun zaman ayırarak tekrar çalışmaya ihtiyaç duymanızın sebebi budur.
* Belli aralıklarla kısa sürelerde(en fazla 5 dk) yapılan tekrarlar, en baştan çalışmanıza gerek kalmadan bilgilerin %80-%90'ını hatırlamanızı sağlar.

Tekrar Programı

* 1 GÜN SONRA 3-5 DK
* 1 HAFTA SONRA 3-5 DK
* 2 HAFTA SONRA 3-5 DK
* 1 AY SONRA 3-5 DK
* 3 AY SONRA 3-5 DK
* 6 AY SONRA 3-5 DK

Bir Konu İçin Çalışma Programı

İZLE : 30 - 60 sn
SOR : 3 - 5 dk
OKU : 30 - 35 dk
ANLAT : 7 - 10 dk
ARA : 5 - 10 dk
TEKRAR ET : 3 - 4 dk

ORTALAMA: 60 dk

Eğer çalışmanız gereken konu çok uzunsa ikiye bölün ve her iki bölüm için ayrı İSOAT uygulayın.

8. BÖLÜM

BİZ SUSTUK, SIRA SİZDE

NLP ile Hafıza Teknikleri Eğitimi alan öğrencilerimizin eğitim sonrasında bizlerle paylaştıklarını onların anlatımlarını hiç bozmadan sizlerle paylaşacağız. Şunu hatırlayın ki bu teknikleri ve daha fazlasını öğrenip, uyguladığınız sürece sizde onlardan biri olabilirsiniz.

Bu kursla birlikte düşüncelerim çok değişti. Buraya gelmeden önce kafamdaki önyargılar zihnimi o kadar kemiriyordu ki; başladığım her işin sonunu getiremiyordum. Dersin başına oturduğum anda, hemen sıkılırdım. Aklıma bir sürü olumsuz düşünceler gelirdi.

Bu kursa geldikten sonra ders çalışmak daha zevkli bir hale geldi. Önyargılarımdan kurtularak, yapabileceğimi, başarabileceğimi gördüm. Teknikleri derse uyguladığım zaman her şey daha rahat, kolay oluyor. Çünkü bu işi isteyerek ve zihnimdeki bütün olumsuz düşüncelerden kurtularak yapıyorum.

Bütün gördüğümüz teknikleri kullanarak iyi bir üniversiteyi kazanacağımı biliyorum. Gerçekten çok yararı oldu. Her şey için teşekkür ederim.

Cansu YUNUSOĞLU (19)

Kursun son günü... Artık kurstan öğrendiklerimi hayata uygulamanın zamanı geldi. Bundan sonra bu kurs sayesinde zayıf olduğum derslerden korkmayacağım. Derste iken sıkılmayacak, artık onlardan zevk alacağım ve inanıyorum ki bu eğitimi almakta amacıma ulaşmak için büyük bir adım attım.

Sabri ERTAN (17)

Derslerde artık pratik olarak hoca anlatırken ben bilgileri sadece çivilemekle uğraşacağım. Çünkü başıboş kalırlarsa kaybolup gideceklerdir. Bunca zaman mantıklı olmak için uğraşırken şimdi sizler bana saçmala diyorsunuz, iyi ki de diyorsunuz. Bundan sonra bilgileri daha iyi kavrıyorum. Saçmalamak için uğraşıyorum.

Yusuf GÜVEN (15)

Sanki içimden bir şey Oğuzhan bunu başarır diyor. Herkes seninle gurur duyacak..

Oğuzhan GÜLMEZ (10)

Hocam ilk olarak şunu söylemek istiyorum, Burada bugün son günüm bunu biliyorum ve eğitimin bitmesinden de çok hoşnutsuzum. Keşke 6 veya 7 ay sürse süper olurdu. Neyse olacağa ve öleceğe çare yokmuş, size ve bu eğitimi almamda vesile olan herkese teşekkür ederim.

İsimsiz

Evet, işte geldim buradayım. Bugün buradan gidemeyeceğimi anladım, bir ay süre çok azmış gibi geldi ama ne yapalım bu kadarmış. Söylediğim gibi "sıkı dur hayat ben geliyorum" Kendinizin dışındaki insanlardan bir adım daha ileride olmak güzel olsa gerek... Evet, ben bu güzelliği yaşamak istiyorum.

İrem KATRANCI (16)

Aslında ilk başta buraya gelmeye çekinmiştim. Ama artık bitmesini istemiyorum. Öğrettiğiniz bütün teknikleri derslerimde ve hayatımda uyguluyorum. Bana çok şey kazandırdığınızı düşünüyorum. Her şey artık çok kolay geliyor, hiçbir şeyden korkmuyorum. Arkadaşlarımla birlikte ders çalışırken ben bu teknikleri uyguluyorum, arkadaşım ya ezberliyor ya da okuyor artık bu iki kavram bana çok uzak geliyor. Okumak ve ezberlemek benim hayatımda artık çivileme, çan eğrisi, gibi birçok teknik var Size çok teşekkür ederim.

İsimsiz

Sn: Müge ve Bülent Hocalarımız;

4 haftalık eğitimin sonunda bana hayatım boyunca yardımcı olacak şeyler öğrettiniz. Eğlenerek öğrenmek çok zevkliydi. Bu teknikler bana dersleri öğrenmemi kolaylaştırdı. Öğretmenler derste anlatırken öğrettiğiniz tekniklerle not almayı ve bilgileri kafamda resimleyerek, canlandırarak öğrenmeyi öğrendim Bu da evde tekrar ederken çok büyük kolaylık sağlıyor. Kendime güvenmeyi öğrettiğiniz için her ikinize de çok teşekkür ederim.

Mine YILMAZ (14)

Bugün hayatımın dönüm noktası, yapamadığım, edemediğim, şeyleri şimdi çok kısa bir sürede kavradım yapacağıma inandım. Yeteneksizim sözü hayatımdan kalktı, uzun, uzun ders çalışma ve UNUTMAK gibi kavramlar artık yok. Çok mutluyum

Ali YALÇIN (12)

Vay be! Yavaş yavaş oluyooo.....

İsimsiz

Bugüne kadar bazı zorlukların karşısında ne yapacağımı şaşırırdım, bazen de vazgeçerdim, üstüne düşmezdim. Çünkü yapamayacağımı, zamanımın tümünü ona yoğunlaştırsam da olmayacağını düşünürdüm. Ama bugün öğrendim ki o benim için ufak bir havuz… Ve ben bu havuzu kolayca geçebilirim. Artık onlar benden korksun ben onlardan değil…

Gözde ÇIKAN (18)

Bur da çok eğlendim güzel şeyler öğrendim. Kendime güvenmeyi, derslerime nasıl çalışa bileceğimi, dersleri kolaylaştırıp ta nasıl zevkli bir hale getire bileceğimi öğrendim. Günlerim burada çok zevkli geçti. Bittiği için üzgünüm. Kendimde farklar görüyorum. İlk geldiğimde çok heyecanlı ve tedirgindim hatta gelmesem mi diye düşünmüştüm ama bugünlerde bittiği için üzülüyorum. Bu öğrendiğim teknikler işime yarıyor ve yaradığını da görüyorum. Derslerimde artık daha fazla başarılıyım.

Özge ÂŞIK (13)

Ben dün nasıl saçmalanır diye düşünmüştüm. Saçmalık nedir? Bu sorunun cevabını aradım hatta kompozisyon yazmayı bile düşündüm. O zaman dedim ki benim yapabileceğim hiçbir şey saçma değil yani ben şimdi arkadaşıma ÖSS'de Türkiye 1.'si olacağım desem inanmaz çok saçma bulur ama Türkiye 1.'si olursam saçmalık olmaktan çıkar ve olağanüstü hal alır. Yani yapa bileceğim hiçbir şey saçmalık değildir.

Özge DEMİR (15)

Ben geçen süre içinde size bu kadar alışabileceğimi ,bir gülüşünüz ve bize öğrettiklerinize bu kadar bağlanacağımı hiç düşünmemiştim. Eğitimden sonra her eve girişimde aynaya bakıp ,farklı bir ben görmek ,birilerinin bana özgüvenimi kazandırıp ta yürüyüşümün, olaylara, insanlara bakışımın değişimini görmek müthiş bir şey. Bence insanlar sizinle tanışmadıkları, bu eğitimi almadıkları için çok şansızlar. Birileri onların at gözlüklerini çıkarmalı ki, bu yeniliğe, bambaşka bir yaşama adım atsınlar. Kalıplaşmış yargılarımız, sıkıntılarımız bitsin. Tüm insanlar bir gün sizin farkınıza varır umarım. Sizi çok seviyorum!!!!

Naz SARIKAYA (17)

KAYNAKÇA

1. Alder, Harry: NLP El Kitabı, Kariyer Yayıncılık, İstanbul, 2005.
2. Alıcı, Akın: Hayata Yön Veren Öyküler, Epsilon Yayınları, İstanbul, 2004.
3. Andreas, Steve: Faulkner, Charles: NLP Başarının Yeni Teknolojisi, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2001.
4. Arkonaç, Sibel: Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2.Baskı, İstanbul, 1998
5. Baltaş, Acar: Üstün Başarı, Remzi Kitabevi , İstanbul, 2003.
6. Bandler, Richard: Structure of Magic, Science & Behavior Books, 1975.
7. Baran, Ziya: Hafıza Gücünüzü Keşfedin, Edinka, İzmir, 2003
8. Burley-Allen, Madelyn: Zihinsel Becerileri Geliştirmek, Rota Yayınları, İstanbul, 1997.
9. Buzan, Tony: Bellek Eğitimiyle Anımsama Yöntemleri, Epsilon Yayınları, İstanbul, 1997
10. Buzan, Tony: Use Your Head, Ariel Book, BBC Boks, London, 1982.
11. Buzan, Tony, Keene Raymond: Dehanın El kİtabı, Sabah Kitapları, İstanbul, 1996.
12. Buzan, Tony/Duyar, Melih: Dinamik Hızlı Okuma, Mega Hafıza, Ankara, 2000

13. Cüceloğlu, Doğan: İçimizdeki Biz, Sistem Yayıncılık, 12. Basım, İstanbul, 1997.
14. Çiftkaya, Murat: Başarı Öyküleri, Timaş Yayınları, İstanbul, 2003.
15. Çiftkaya, Murat: Gülümseyen Öyküler, Timaş Yayınları, İstanbul, 2003.
16. Davies, D.: Maximizing Examination Performance. A Psychological Approach, Kogan Page, London, 1986.
17. Dudley, G.A.: Double Your Learning Power, Thorsons Publ, Group, Northamptonshire, 1986.
18. Erdoğan, Abdüllatif: Mevlana'dan Hikayeler, Ares Kitap, İstanbul 2005
19. Fenker, M.R.: Stop Studying Start Learning, Tangram Pres, Texas, 1981.
20. Geisselhart, Roland, Marion Zerbst: Bellek Geliştirme, Unutmayı Unutun, Evrim Yayınevi, 2.Basım, İstanbul, 1998.
21. Goleman, Daniel: Duygusal Zeka, Varlık Yayınları, 7. Basım, İstanbul, 1999.
22. Helmstetter, Shad: İçe Dönük Konuşmanın Gücü, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001.
23. Hirsch, Peter: Tutkuyla Yaşamak, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.
24. King Kahili, Serge: Hayal Mühendisliği, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2005.
25. Linden, Anne: Sihirli Anahtar, Boyner Holding Yayınları, İstanbul, 1999.
26. Maviş, Adil: Telkin ve Hipnozla Öğrenme Teknikleri, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004.
27. Naparstek, Belleruth: Altıncı Duyunuz, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.
28. Ramsland, Katherine: Öğrenme Sanatı, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.

29. Reca, Faruk: Muhteşem Hayatlar, Ares Kitap, İstanbul 2005
30. Rifenbary, Jay: Mazeret Yok, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1998.
31. Robbins, Anthony: Sınırsız Güç, İnkilap Kitabevi, İstanbul, 1998.
32. Sekman, Mümin: Kesintisiz Öğrenme, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1998.
33. Savant, Marilyn: Beyin Geliştirme - Kendinizi Akıllandırma Egzersizleri, İm Yayın Tasarım, İstanbul, 1998.
34. Sezik, Nejat: Sınırsız Beyin Gücü, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 2003
35. Tolle, Eckhart: Şimdi'nin Gücü, Akaşa Yayın Dağıtım, İstanbul, 2001.
36. Weiss, H.Donald: Bellek Güçlendirme Teknikleri, Rota Yayınları, İstanbul, 1993.
37. Vester, Frederic: Düşünmek, Öğrenmek, Unutmak, Arıtan Yayınevi, 1997.